

கேரள கச்சித்

சேர நாட்டின் ஸ்பெஷல் உணவுகள்



வெ.நீலகண்டன்





தஞ்சாவூர் மாவட்டம், பேராவூரணியை அடுத்துள்ள முடச்சிக்காட்டைச் சேர்ந்தவர் வெ.நீலகண்டன். தற்போது 'குங்குமம்' இதழின் தலைமை நிருபராகப் பணிபுரிகிறார். இவர் எழுதிய 'அய்யாவைகுண்டர்', 'ஊர்க்கதைகள்', 'உறங்கா நகரம்', 'வாழ்விழந்துவரும் கிராமிய இசைக்கருவிகள்', 'எந்த ஊரில் என்ன ருசிக்கலாம்', 'கர்நாடக ருசி' ஆகிய நூல்கள் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றவை. பெற்றோர் கா.வெங்கடாசலம்-விஜயா. இவரது நூல்கள் 'திருப்பூர் தமிழ்ச்சங்கம்', 'பதிப்புச்செம்மல் ச.மெய்யப்பன் அறக்கட்டளை' ஆகிய அமைப்புகளின் விருதுகளைப் பெற்றுள்ளன. இவரது 'ரோல் மாடல்' நூல், ஏற்கனவே சூரியன் பதிப்பக வெளியீடாக வந்துள்ளது.



இன்று இந்தியாவின் அதிகார மையங்களில் ஒன்றாக கேரளா முன்னேறியிருக்கிறது. மத்திய அரசின் மிக முக்கியப் பொறுப்பு களில் இருக்கும் அதிகாரிகளில் 60 சதவீதத்துக்கும் மேல் கேரளக்காரர்கள். பெரும்பாலும் கேரளத்து வரவுகளே நம் உறக்கத்தைக் கலைத்துக் கொண்டிருக்கிற கனவுக் கன்னிகளாக இருக்கிறார்கள். கலையாகட்டும், கல்வியாகட்டும்... எல்லாவற்றிலும் கேரளமே முதன்மை வகிக்கிறது. கேரள மக்களின் இந்த இயல்புக்கான காரணங்களில் ஒன்று. அவர்களின் உணவு.

கேரளத்து வட்டார உணவுகளை அறிமுகப்படுத்தி, அவற்றின் செய்முறையையும் சிறப்பையும் அறியத் தருகிறது இந்த நூல். வெறும் சமையல் குறிப்பாக இல்லாமல், உணவுகளின் வரலாறு, தென்னிந்திய உணவுகளுக்கு இடையிலான ஒப்பீடு, உணவு சார்ந்த சமகால பிரச்சனைகள் என வேறு பல சுவையூட்டிகளும் கொண்ட நூல் இது. இதுவரை நமக்கு அறிமுகமாகாத, சத்தும் சுவையும் மிகுந்த கேரளத்து பழங்குடிகளின் உணவுகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.



◆ இளை இட்லி



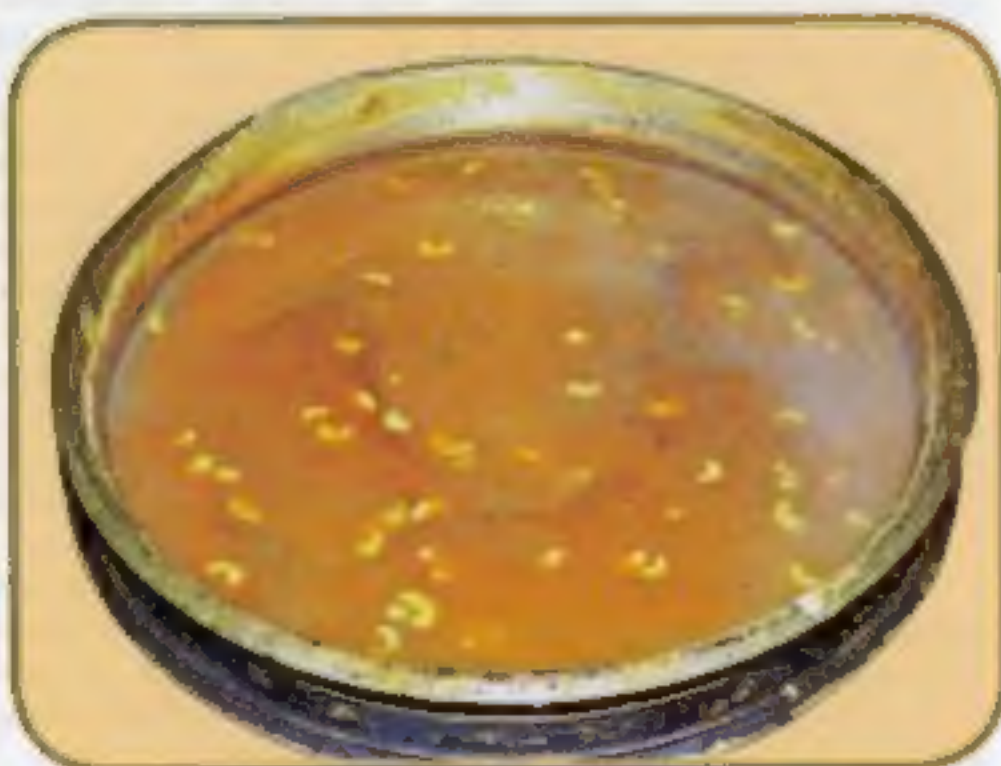
◆ இளைநீர் பாயசம்



◆ இஞ்சிப்புளி



◆ கருப்பட்டி தோசை



◆ கடலைப் பாயசம்



◆ கப்பாக்கறி



◆ காசன சம்மந்தி



◆ கேபேஜ் அடா



◆ கருத்த சிவ்வா



◆ மலபார் திடீரி பினர



◆ கொல்லம் கடலைக்குருமா



◆ கோதுமை பாயசம்



◆ முந்திரிக்கொத்து



◆ ஆப்பம்



◆ அடைப்பிரதமன்



◆ அம்பலப்புழா பாயசம்



◆ அரி உருக்கை



◆ அனியல்



◆ அன்னாசி அம்மா



◆ நெய்யப்பம்



◆ ஒலன்



◆ மிளகு நெந்திரம்



◆ ஓம முறுக்கு



Knox e_Library





◆ நேந்திரம் பாயசம்



◆ ஓரட்டி



◆ ஓடப்பம்



◆ பால் அல்வா



◆ கொத்துக்கறி



◆ அரிசி வடா



◆ பட்டாம்பி பரோட்டா



◆ பழ மிசர்



◆ மலபார் பத்திரி



◆ பெருவிளங்காய்



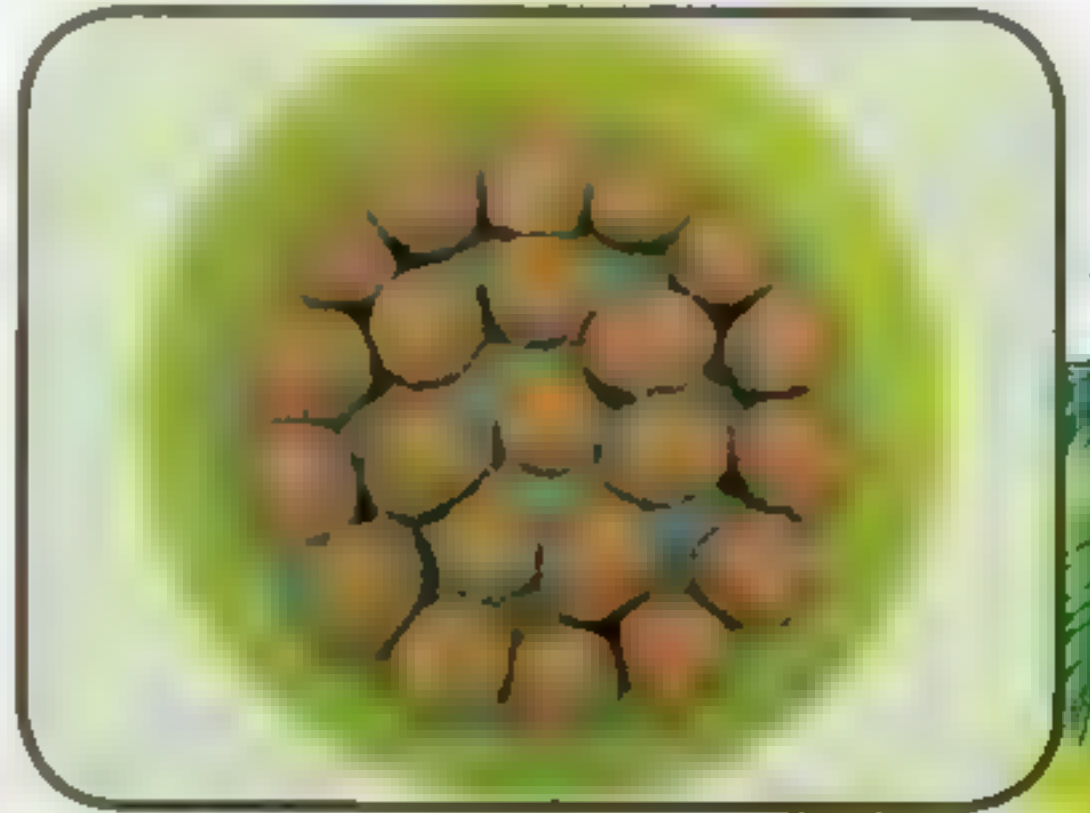
◆ கழு கொழுகட்டை



◆ கோதுமைப் புட்டு



◆ பைனாப்பிள் கிச்சடி



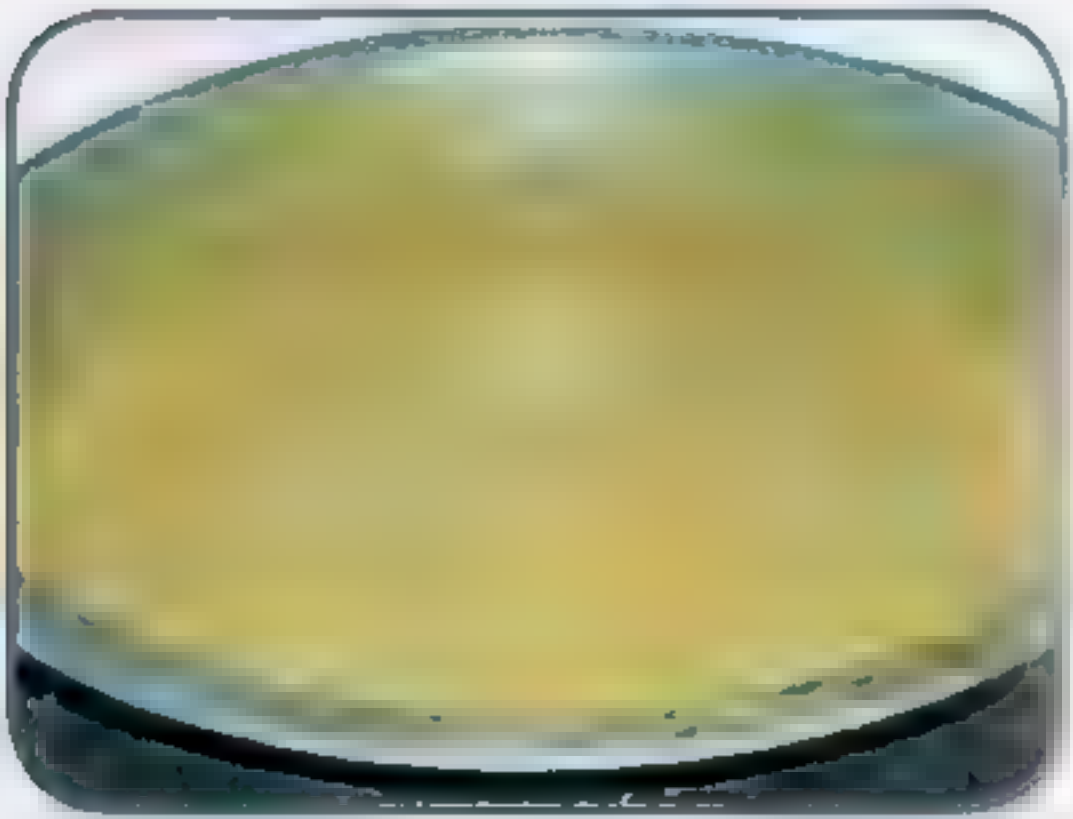
◆ மெசன் உண்டா



◆ சக்ளை வரட்டி



◆ பழம்பிபாரி



◆ கொந்த



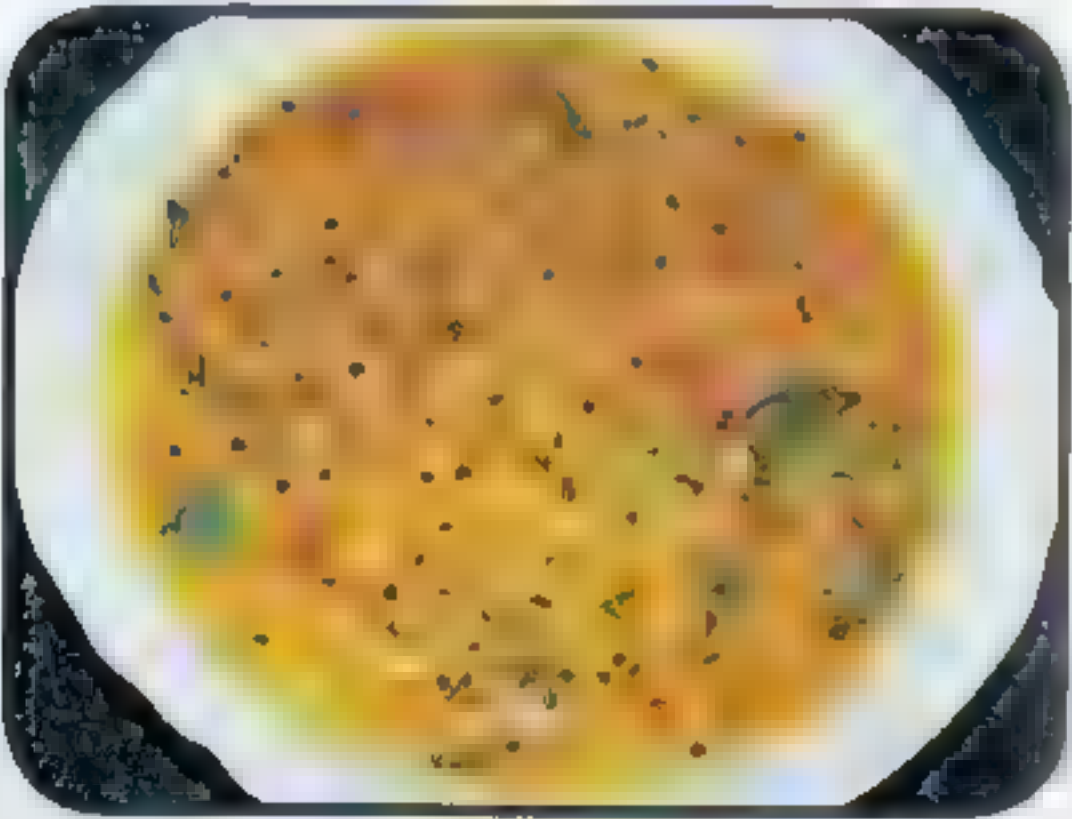
◆ ஸதய



◆ சர்க்கரை வரட்டி



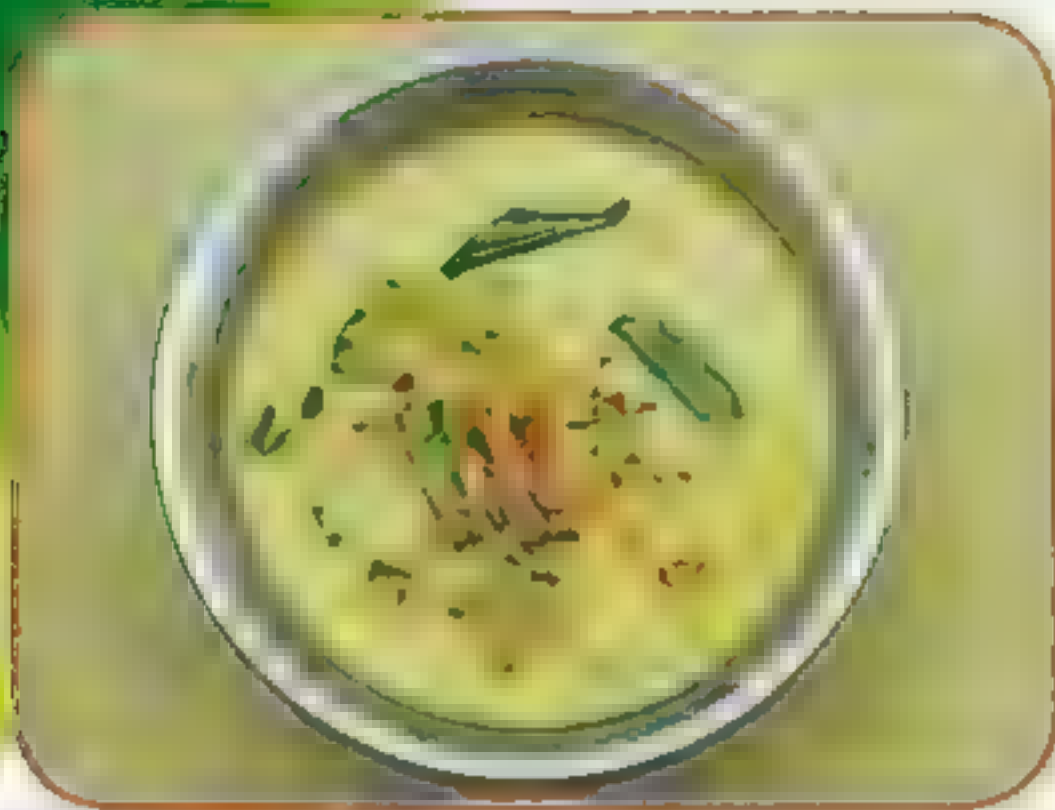
◆ கோழிக்கோடு அல்வா



◆ தடியங்காய் தாளிதம்



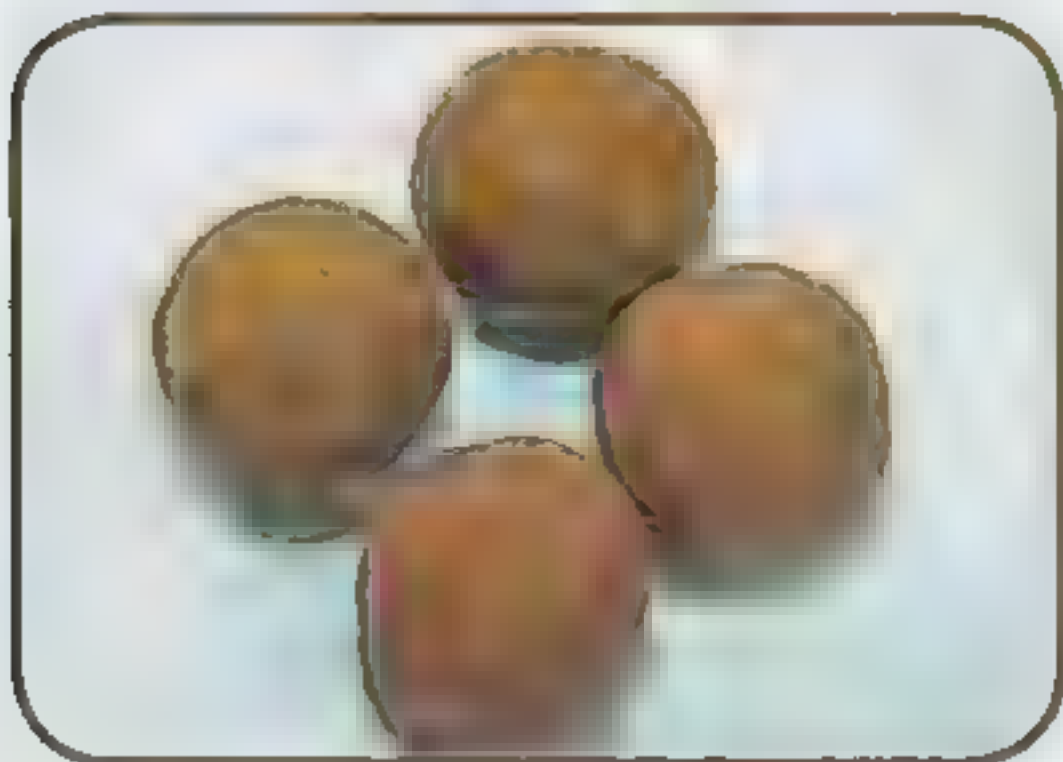
◆ மாஸாடு



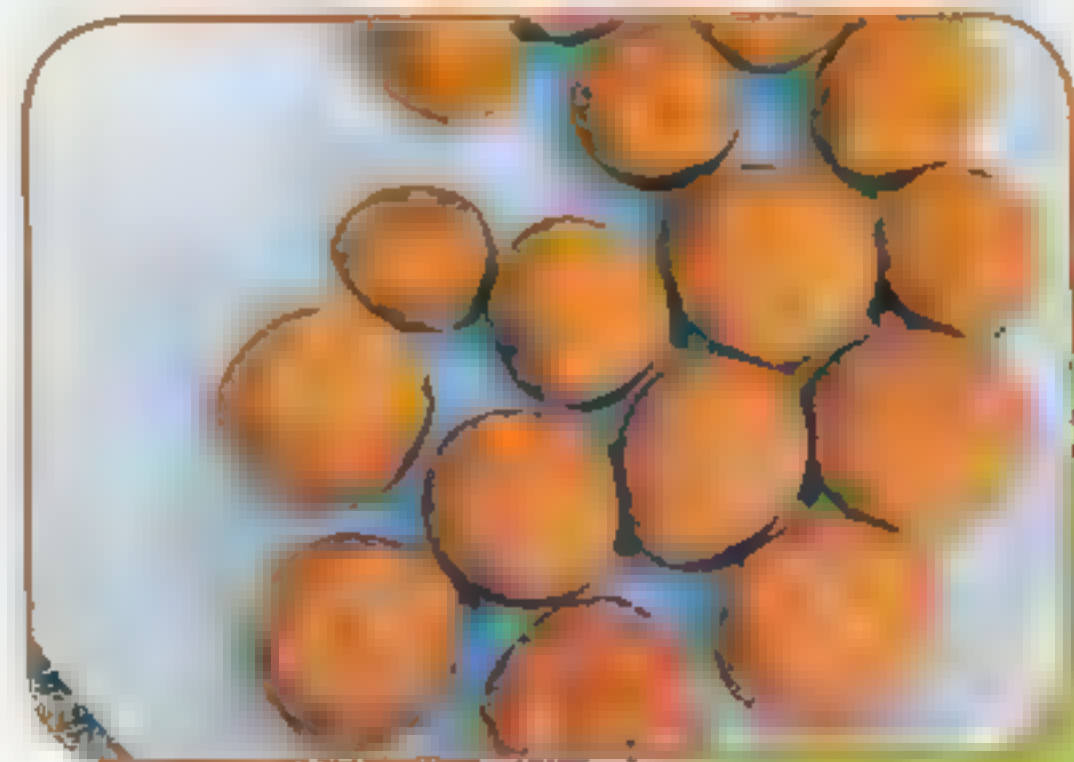
◆ மப்பாஸ்



◆ கொங்கணி பழ கேக்



◆ முதிரா உண்பா



◆ பழ மோதகம்



◆ பருப்பு பாயசம்



◆ சகளை வற்றல்



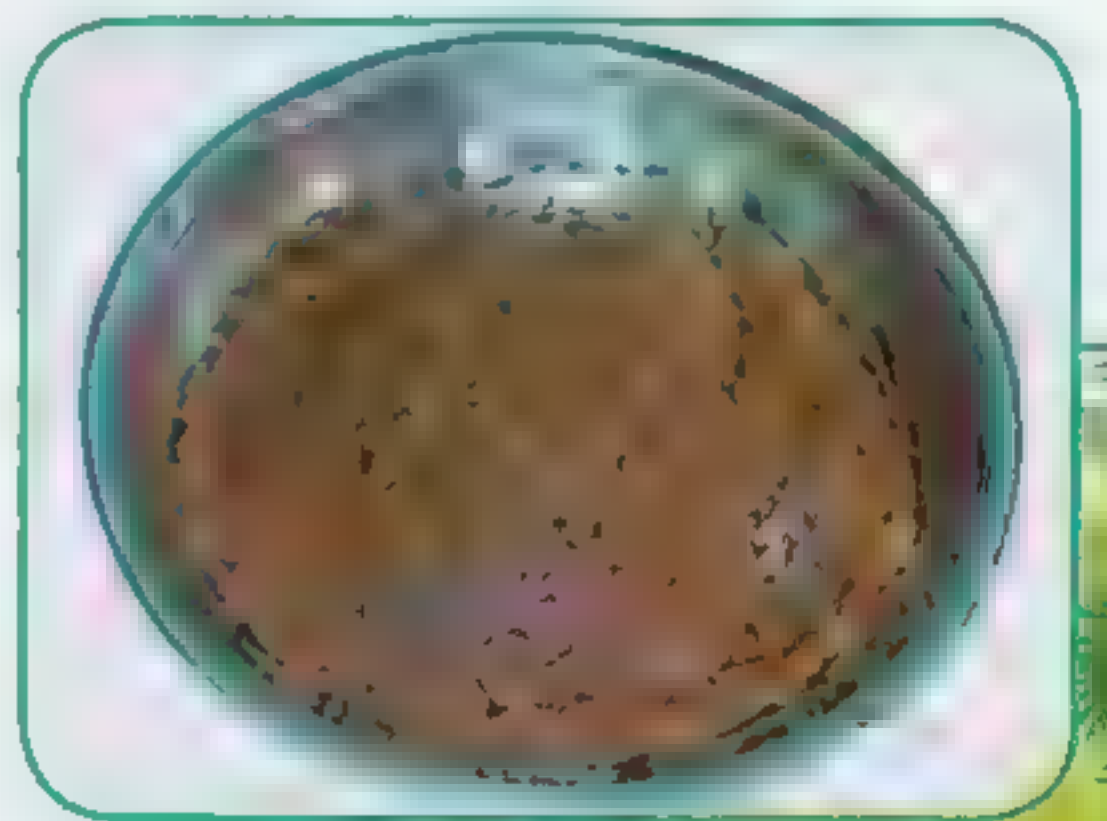
◆ தயிர் இட்லி



◆ தக்காளி புளிச்சல



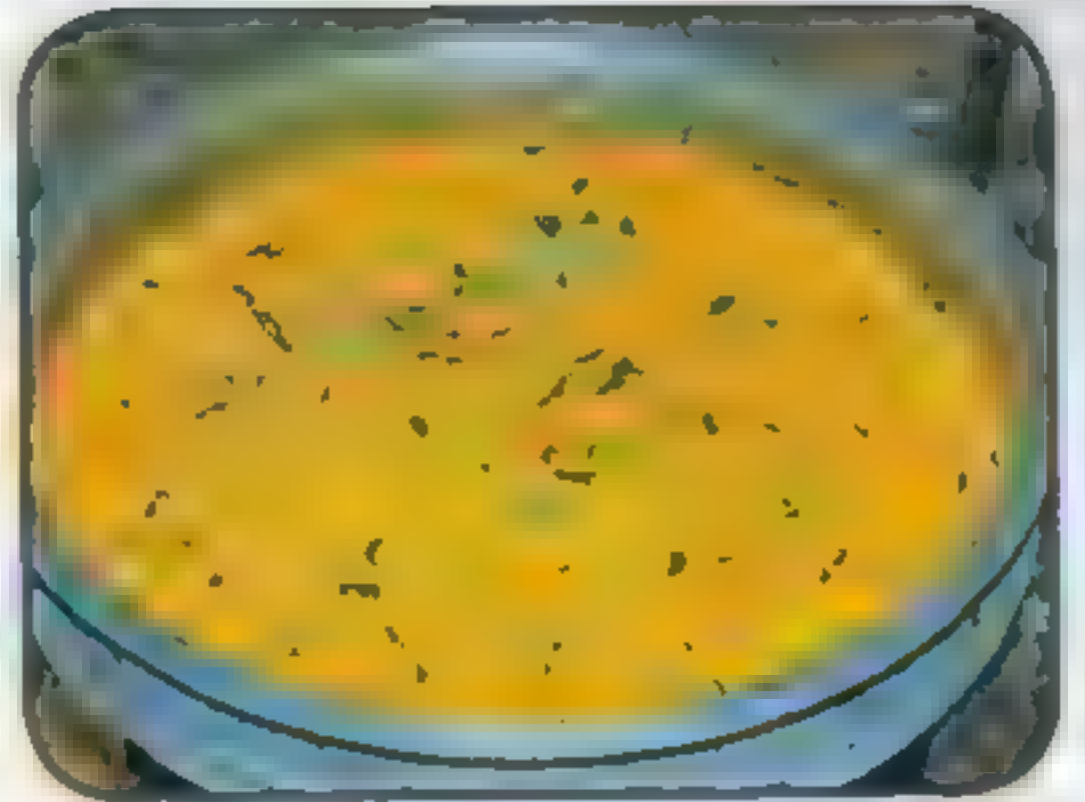
◆ தேங்காய் லட்டு



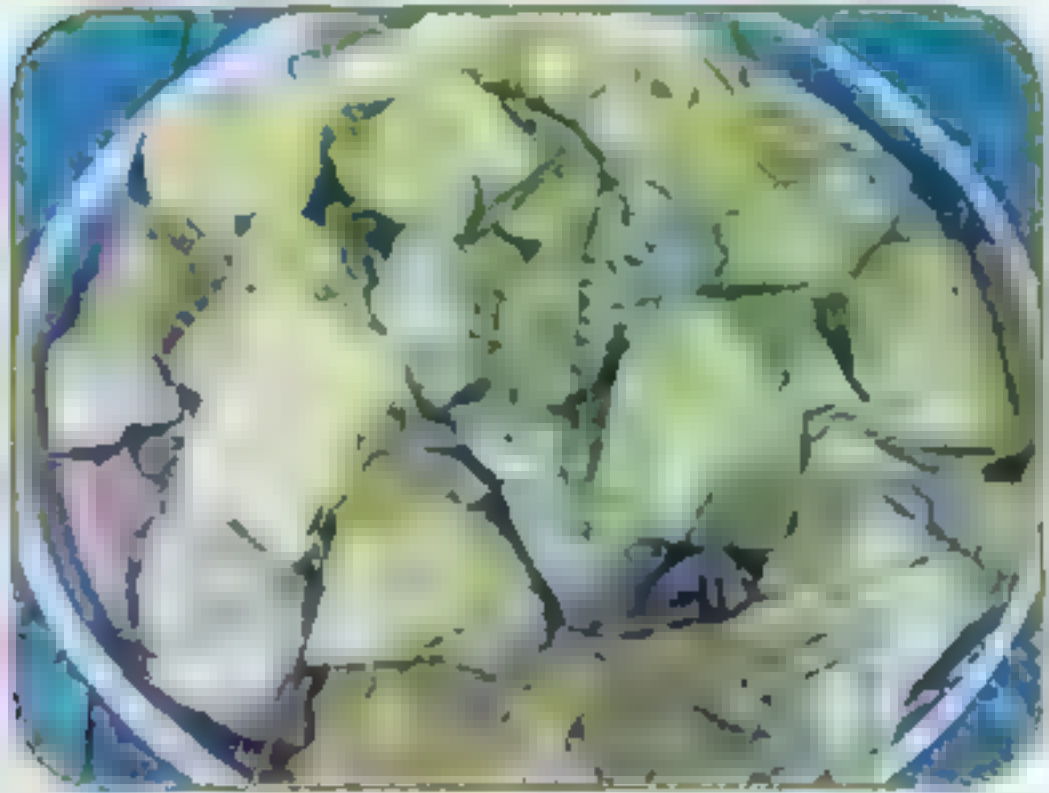
◆ உளுந்தாங்களி



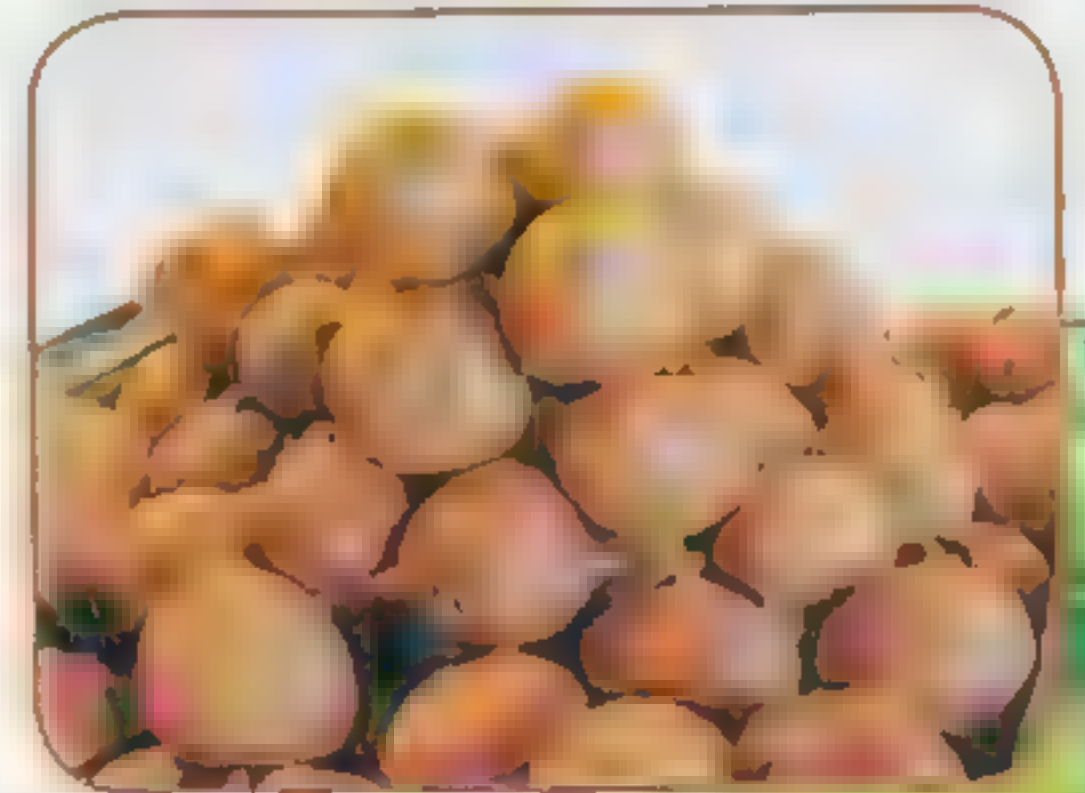
◆ உளளித்தியல்



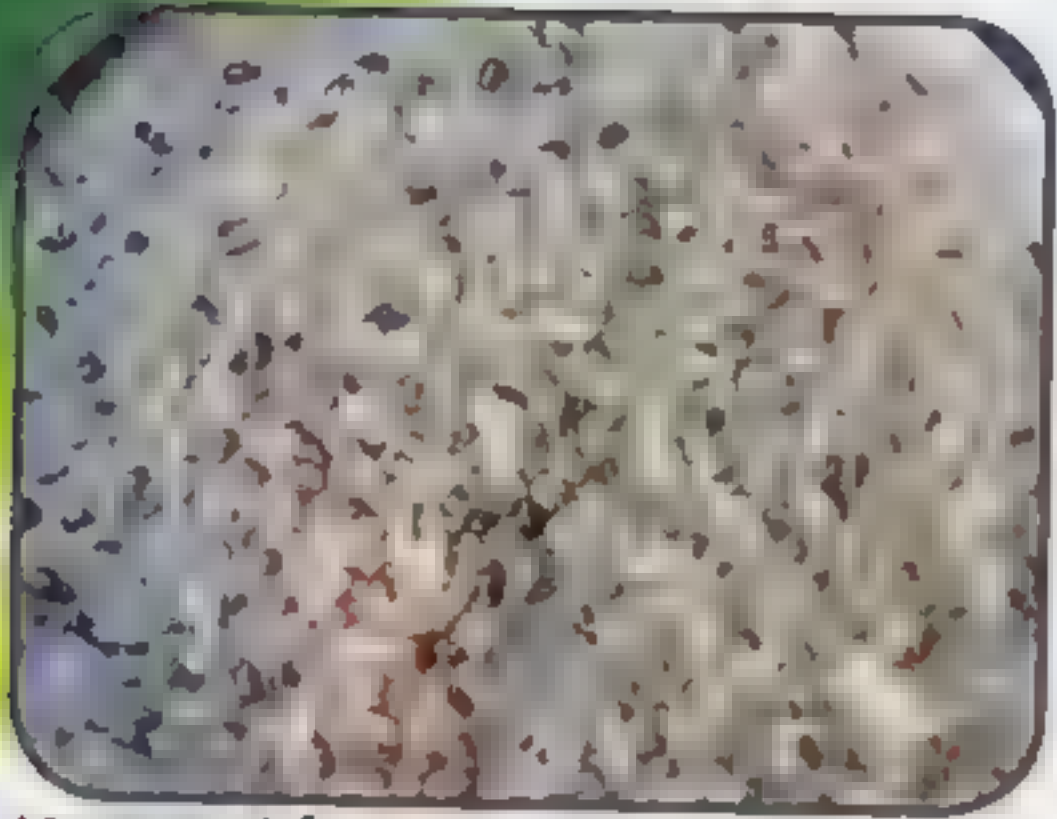
◆ தேரன்



◆ வல்சியம்



◆ உண்ணக்காய்



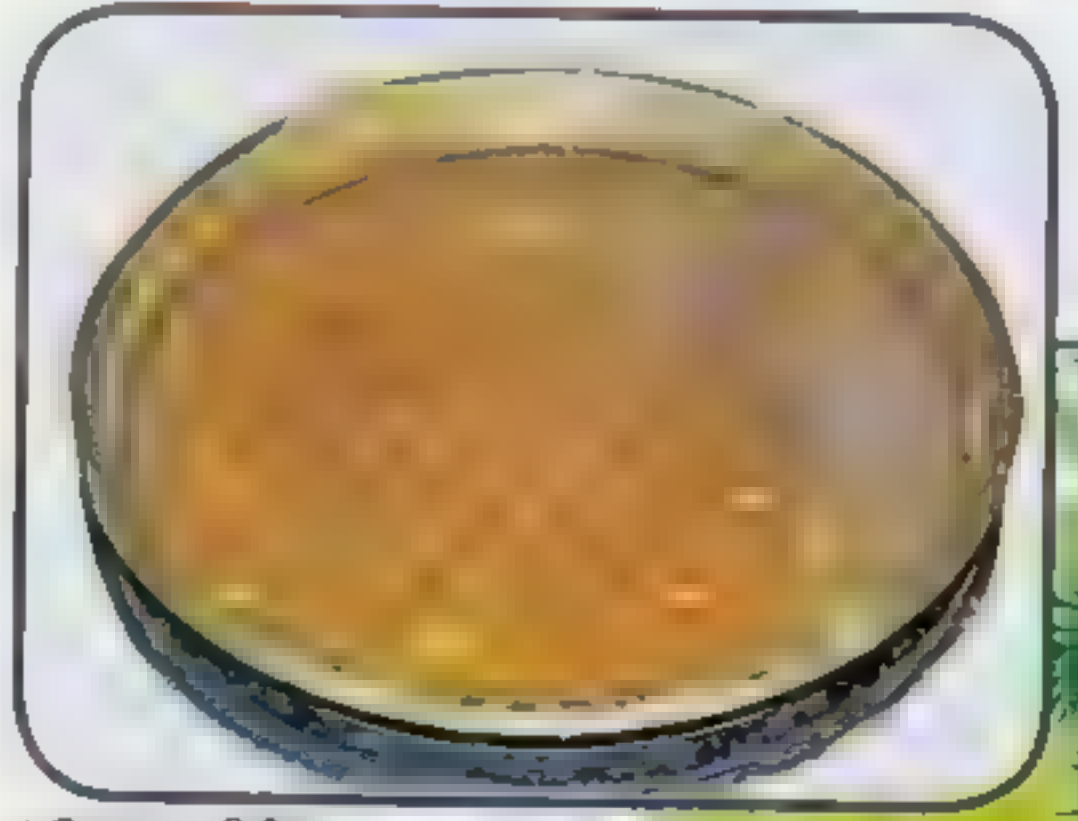
◆ உருந்தங்கஞ்சி



◆ கைப் புழுக்கு



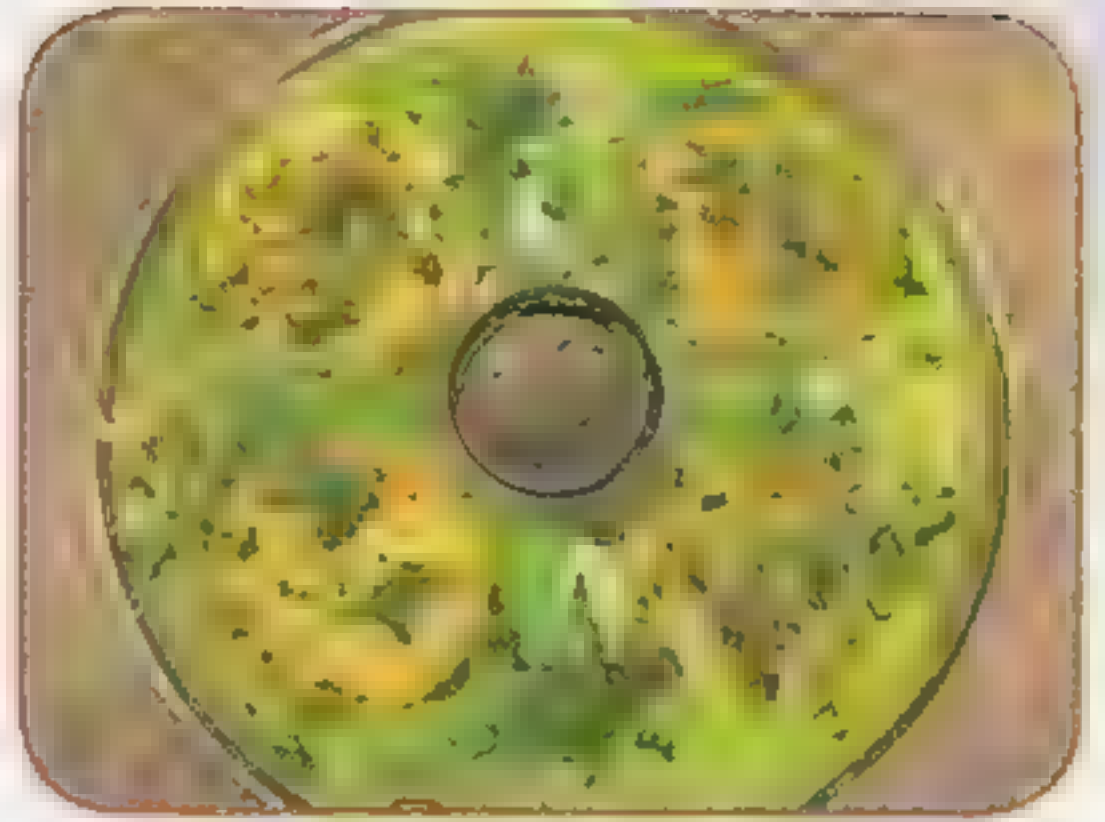
◆ உணவியப்பம்



◆ இடிச்சுப் பிழிஞ்சு பாயசம்



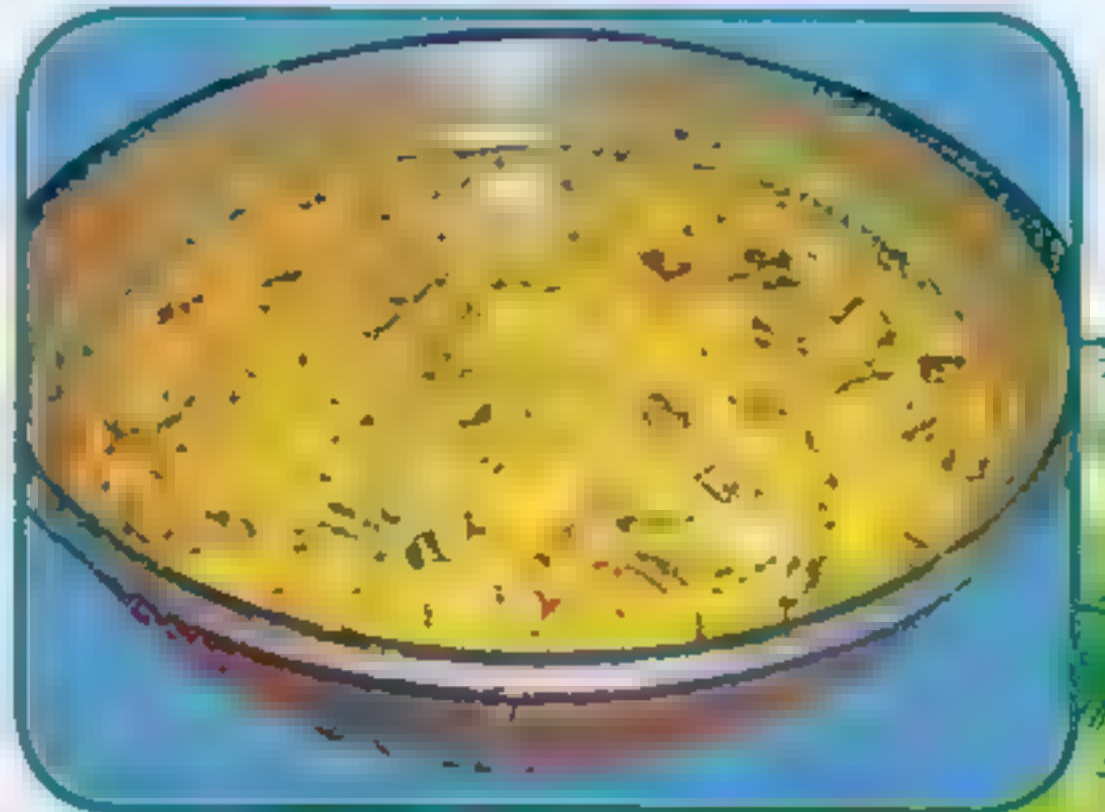
◆ மலபார் அப்பம்



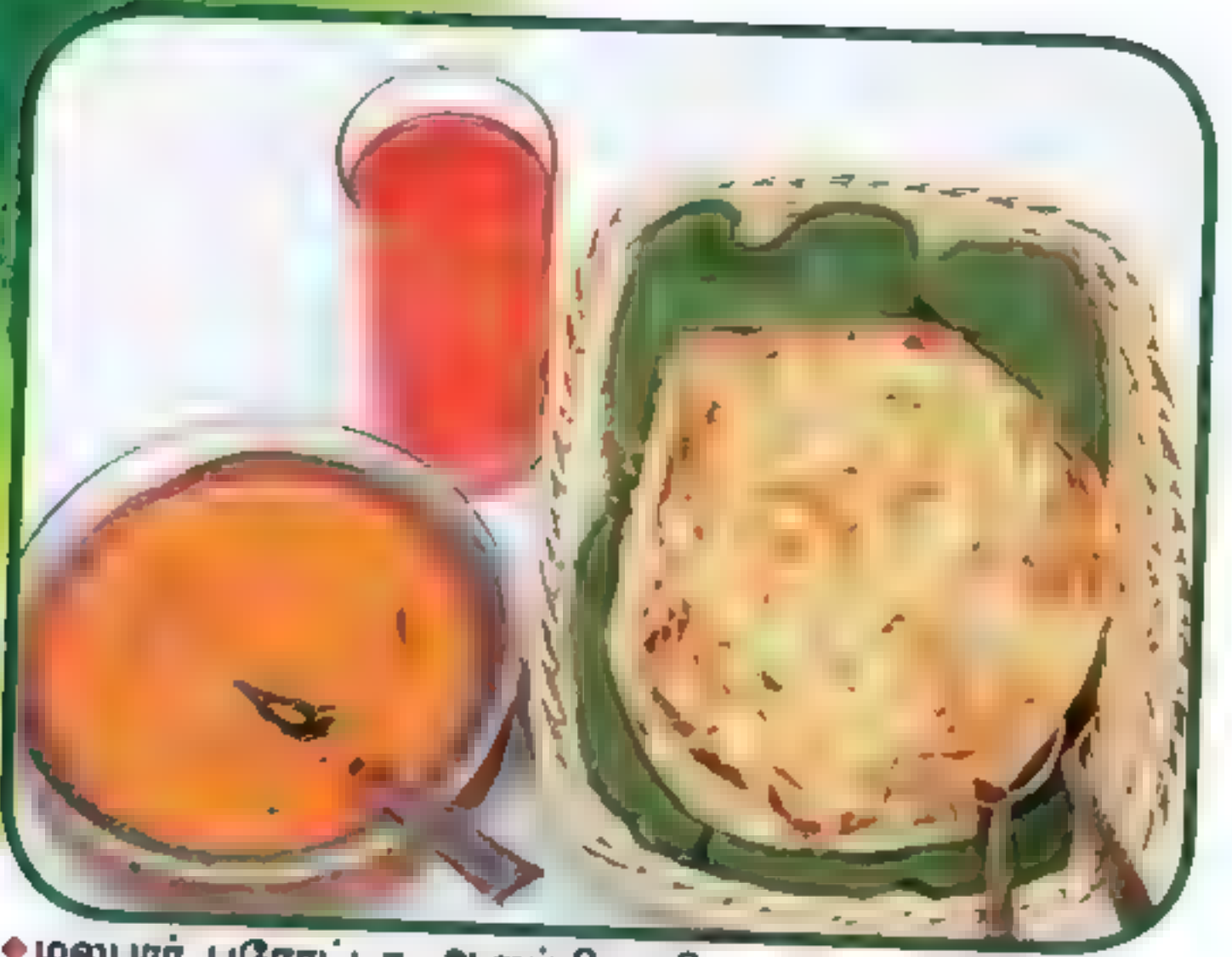
◆ ராமசேரி தீட்டி



◆ பருப்பு தோசை



◆ மாம்பழ புளிச்சேரி



◆ மலபார் பரோட்டா ஆலப்பி கறி



◆ புட்டு + பழம் + பயிற் + பப்படம்



இலை இடலி

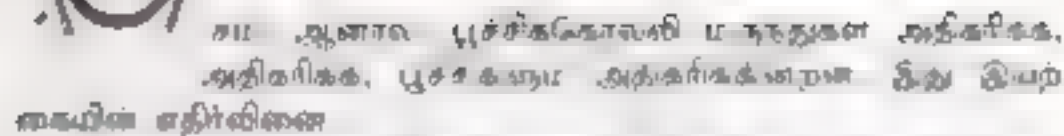
“நல்ல காயகறி வாங்குவது எப்படி” என்று கேட்டால், “வேண்டைக்காயை உடைத்துப் பார்த்து வாங்கவேண்டும், மீட்டரை கிளவிப் பார்த்து வாங்கவேண்டும், உருளைக்கிழங்கை உரித்துப் பார்த்து வாங்கவேண்டும், பூசசி அரிககாத, காயந்த போகாத காயகறிகளை வாங்கவேண்டும்” என்றெல்லாம் வகுப்பெடுபார்கள் குடுவத்தலைவிகள் ஆனால், இந்தக் காலத்தில் அப்படியெல்லாம் நல்ல காயகறியை அடையாளம் கண்டுவிட முடியாது.

எந்த காயகறியில் பூசசி சாப்பிட்டதற்கான அறிகுறிகளை இருக்கிறதோ, அதுவே நல்ல காயகறி எனத் திராசுகள் உணவிலே நிபுணர்கள் அவற்றில்தான் பூசசிக்கொல்லிகளின் தாக்கம் இல்லை, அல்லது, கொஞ்சமாக இருக்கிறது.

அக்காலத்தில், விவசாயத்தில் பூசசிக்கொல்லி என்ற வார்த்தைக்கே இடமில்லை. கேட்ட பூசசிகளைக் கொல்வதற்கு ஏராளமான நல்ல பூசசிகள் இருந்தன. இயற்கையே எல்லாவற்றையும் சமன் செய்தது. அதையும் தாண்டி பெரிப பாதிப்புகள் இருந்தால் வேயினைப்பையும், அஞ்சினை பொச்சிப்பையும் அரைத்து ஊற்றுவார்கள் விளையும் பொருள் மருந்தாகிவிடும்.

நெல்லயலில் பறவை மேயந்தால் கைநீடி விட்டமாதலால் விவசாயி, பறவைக்கான உணவும் விவசாயத்திற்குள் அடக்கம் பறவை தின்றுவிட்டு வயலில் போட்டுச்செல்லும் எச்சம் பயிருக்கு உரம் அதைச் செரித்துத்தான் மண்புழு வயலை ஆழ உழவுசெய்து ஊட்ட மளிக்கிறது. விவசாயம் மனிதனுக்கானது மட்டுமல்ல, சகல ஜீவராசிகளுக்கும்மானது.

ஆனால் இன்று நனகு விளைந்து நிறைவு வயறகாட்டுகதக கூட, பறவைகள் உணவுநாடி வருவதில்லை, காரணம், பூசசிக்கொல்லி வீச



இதுபோன்ற காரணங்களால் தான் பூச்சிகள் சமையத்தினால் அல்லது கடிமந்தகற்ற காயமடிகளின் சந்தத காயங்களுடன் வளைய நெருக்கதரார் மான பூச்சிகளாகக் கொல்லப்பட அளவுக்கு அதிக தரமடைய இலவசம் என்பதற்கான அளவிடு அது.

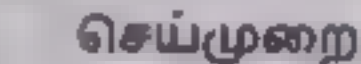
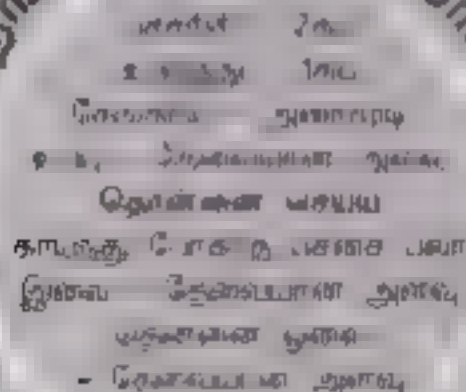
47 ல் நடந்த கோரிய விசேஷ காசாகோடு நகரத்தை அடி புய டுதல்
தள்ள கமரம் 7(X) ஏக்கருக்கு மேல் முந்திய சட்டமடி நடந்து வந்தது.
இந்த தோட, நகரின் தாழ்வான பகுதிகளுக்குள்ளே உள்ளது.

[illegible]

தருமாச பத்தரின் பூசக
கொல்லி தெனியமனத 'வயலுக்கு
மருந்து அடிப்பது' என்கிறார்
கன் விவசாயிகள் மருந்து என்று
சொல்லுமளவுக்கு விவசாயத்தின்
முனைகதள ஆதக்காற் செலுத்து
கின்றன பூசகவகாலங்கள் உணவு
மருந்துக குடகவகாலங்கள் ஒப்பு
கணவக உருந்து தேனவகாலங்கள்
குடகவக கோளா அனத உணரத்
தென வகவக உரு

உணவே மருந்தென சொல்லத்
தக்க பல உணவுகள் கேரளாவில்
இருக்கின்றன அவற்றுள் ஒன்று
தமிழ் குணத்துடன் பலா குணமைய
தோன்றலையுடைய ஆதிசுபானம்
எனப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது

எத்தனையோ பேர் எழுந்த
 எழுந்தவர்களுள் ஒருவர் மட்டும்
 மட்டும். இந்த மூன்று பேர் தம்
 தம் தோள்களில், (மத்தியத்தின்
 மத்திய, மத்திய மத்திய பண்புகள்
 களில் இவ்வெழுந்த மனத்திற்கு.

[illegible][illegible]



இஞ்சிப்பூளி

இந்திய உருமங்கள மருத்துவத்துக்கு செலவு செய்யும் தொகையில், 70 சதம் வயிறு தென்படாத பிரச்சனைகளுக்கு மட்டுமே செலவிடுவதாக சொல்கிறது ஒரு ஆய்வு. வயற்றுப் பிரச்சனைகள் அனைத்துவிதமும் அடிப்படை செரிமானக கோளாறுதான் செரிமானம் சரிபா இல்லாவிட்டால் வயிற்று மையில நிகழும் என்று கிராமங்களில் ஒரு சொல்வடை உண்டு.

சாதாரணமாக சாப்பிட்டு 4 முதல் 6 மணி நேரத்துக்குள் செரிமான சமையல்கள் நடந்து முடிவாவும் வேண்டும் இல்லாவிட்டால் வயிற்றுக்குள் ஏதோவொரு வாய் இடப்படுகிறது போன்ற தீர்மானக கருத்துக் கிடைக்க கிடைக்கவந்தது அன்று கொடுத்த வந்தது.

மெரித்தானதான் உணவின் ரத்து உடலுக்குக் கிடைக்கும் இல்லாவிட்டால் அந்த உணவே உடலின் சக்திக்குறைவுக்கு காரணமாகிவிடும் அதனால்தான் உணவோடு சேர்த்து செரிமானத்துக்கென சில சமயங்களிலுள்ளபடி சேர்த்து உணவை வகைப்படுத்தினர் நம் முன்னோர்.

தண்ணீர்தான் சிறந்த செரிமான வகை ஆனால் சாப்பிட்டு முன்பாக நன்னீர் குடிப்பது நல்லதல்ல இடைவிடையேயும் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது சாப்பிட்டு முடிந்ததும் வயிறு தளமடும் அளவுக்கு குடிக்க வேண்டும் அதேபோல் நன்கு பசியெடுத்தபின்னர் சாப்பிட்டு வேண்டும் ஒரு இடந்திரத்தை ஒய்வே கொடுக்காமல் இயக்கக் கொண்டிருந்தால் சீக்கிரமே அது சீக்கிரமே போகும் வயறும் ஒரு இடந்திரம்தான் எனவே மாதமொருமுறை வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம் வீரத்தின் நோக்கமே வயிறோடுவதான்.

இடபோது பலரும் வயிறறை குடபைத் தொடடி போலத்தான் அப்பன்படுத்துகிறார்கள் கிடைத்ததை எல்லாம் வயிறறில் போட்டுக் கொள்வது வயிறறைக் கட்டுபவனை வாழ்பவன் என்று கட்டி வேண்டும் சொல்லவில்லை ஒவ்வொருவரும் தம் செரிமானத்தினை

ஒரளவுக்காவது தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அதற்குத் தகுந்த மாதிரி சாப்பிட்டு வேண்டும்.

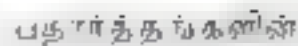
தென்னிந்திய உணவுகளில் செரிமானத்துக்கென பல 'சரக்கு'கள் உண்டு. சரக்கு என்றவுடன் தவறாக நினைக்க வேண்டாம். இஞ்சி, சோம்பு, படல, கிராமபு, வகைபறாக்களை கிராமத்து வீடுகளில் சரக்குச்சாமான் என்றுதான் சொல்வார்கள் இவற்றில் இஞ்சிதான் ஜீரண அமிர்தம் இஞ்சிக்கு எரிபுக கொண்டாட்டம் எல்லாச்சம பழத்துக்கு அளிப்புக கொண்டாட்டம் என்று ஒரு சீர்துப்பாட்டம் உண்டு. வயிற்றில் சேரும் கலவையும் எரித்துச் சிதைத்துவிடும் ஆற்றல் இவ்விதத்துண்டு உடம்பில் என்ன கொள்கிறது இவ்விதத்துண்டு ஒரு இஞ்சி முரப்பாவை கடித்துக்கொள்வதால் பள்ளி ஒரு விடுதலை உணவு தோன்றுவது அதனால்தான்.

முன்பெல்லாம் கிராமத்துப் பெடிககடைகளில் ஜிஞ்சாபிர் என்ற பெயரில் ஒரு பாளம் கிடைக்கும் அது குளிப்பாணமா? பானிகா? என்று வகைபிரிக்க முடியாது. வண்ணம் சேர்க்கப்பட்ட இஞ்சிச்சாறு, விந்தினாக்களுக்கு அந்தியே குளிப்பாணமாக வாங்கிக் கொடுப்பார்கள். வந்தது முடிந்ததும் வயிற்றுக்கொள்கிறது வயிற்று இஞ்சுக் மருந்தும் அதுதான் இன்று ஜிஞ்சாபிர் இவ்வித இடத்தின் அருதிய குளிப்பாணங்கள் தவிந்து கிடக்கின்றன.

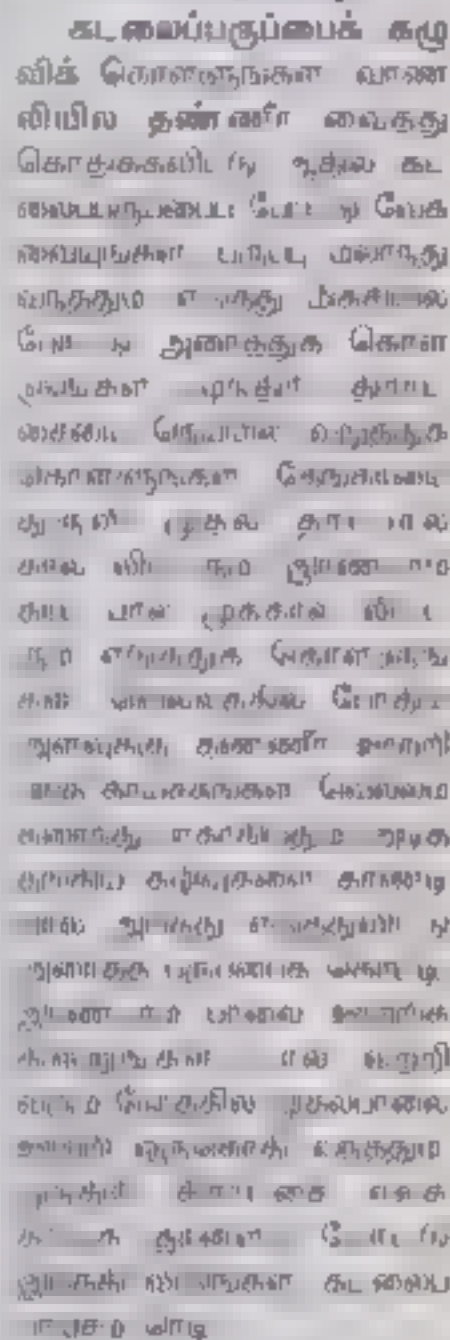


நீங்களும் செய்யலாம்

- இஞ்சி - 250 கிராம்
- வண்ணம் - 250 கிராம்
- நிளகை சாப்பாடி - ஒன்றரை கிலோ
- வயிற்றுக்காய்த் திரை - சீக்கிரம்
- புளி - எதுவியசை தூள்
- பச்சைநிளகை - 5
- இலவணமென - 300 நிளகை
- காயாது நிளகை - 5
- உப்பு - தேவைக்கேற்ப
- காயுதி - ஒரு தேக்காண்டி
- கருவேரப்பூள் - தேவைக்கேற்ப



கொடிய யாப் பழத்தைக் கொடுத்ததும் பெரு நாடுதான் மரச்சீனிக்கிழங்கு தென்பிராந்தி யத்துக்கு அறிமுகமானது 19ம் நூற் நூண்டில். ஆப்பிரிக்காதான் இதன் தாயகம். தக்காளி 1700ல் தான் இந்தியாவுக்கு வந்தது. அறிமுகப்படுத்தியது ஐரோப்பா. தக்காளி சாகுபடி தொடங்கிய பிறகும் நம் மக்கள் அதை உணவில் பயன்படுத்தவில்லை. காரணம் அதன் புண்படு இனிப்புமான இடைநிலைச் சுவை. விளைந்த தக்காளி அனைத்தும் ஐரோப்பாவுக்கே அனுப்பி வைக்கப்பட்டன. இன்றைக்கு தக்காளி இவ்வாறிட்டால் சளமயல் இவ்வளவு என்னும் அளவுக்கு நம்மோடு அது கலந்து விட்டது.

[illegible]



மலை பொதினை
மலை, கொல்லி

மலையில் வாழும் மலைவாழ் மக்களிடம் இன்னும் அந்த தொன்ம தொடர்ச்சி இருக்கிறது. 0 ஆயிரம் ஆண்டு களுக்கு முன்பே மரவள்ளியை உணவாகப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் தொடங்கிவிட்டது. மிகப்பழமையான மெக்சிகோ சான் ஆண்ட்ரெஸ் தொல்லியல் ஆய்வுக்களம், மாயன் நாகரிக தொல்லியல் களங்களின் அகழாய்வுகளில் மரவள்ளியின் மகிழ்ந்தவர்கள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கப்பரகவிழங்கு கேரளாவுக்கு வந்தது தனிக்கதை. ஆய்வு மதுநாள் மகராஷ்டிர, திருவாரூர் சமீபத்தானதை ஆட்சி செய்தபோது கடும் பஞ்சம் ஏற்பட்டது. வான பொய்தது நிலங்கள் வெடித்தன. கடும் வறட்சியையும் தாங்கி, தாக்க

து விடுத்தது வானம். மலைவாழ்களே உத்தி காந்தில் சிந்தனை அகலாது படவாழ்வு இருந்து மீட்க இயலாதுமே உதவியை நியுனர் ஆய்வு மதுநாள் அலங்கார மன்னர் கப்பர கப்பலாக ஏராள எகத்தியனை அனுப்பி வைத்தார். சி மாகக் வந்த ஏராளன் பிள்ளை முச்சியை மயங்கிப்போன மக்கள் அளந்தபே தங்கள் பாதான உணவாக மாற்றிக்கொண்டனர்.

ஏராளன்க் கிழங்கை பலவகையாக சமைக்கிறார்கள் கிழங்கை அவித்து தேங்காய்ப்பழ காயந்த மிளகாய் கற்கவேப்பினை சிறுவை காயம் சேர்த்து உரவில் போட்டு இடிப்பார்கள் திதற்கு இடியல் கப்பர் என்று பெயர் உறைப்பு களவேன்று உச்சம்மணனில் ஏறும்.

கிழங்கு வற்றலும் கேரள உணவில் உதகம்மானது கிழங்கை உருண்ட வேலையில் வெடி உரவு உடுத்து கொத்து வேலையினை கடுத்து விழகிறார்கள் உருண்டை பள்ளுகத்த தள்ளிவிடுகிறது கப்பர்.

உணவப்பிரதேசங்களில் கப்பரவை பிரதான உணவாகவும் கடலுக்கதறைய தொடங்குகையாகவும் தருகிறார்கள் வயப்பான கலை



செய்முறை

கிழங்குள்ள வேல்தோலு இரு வேலை அகற் றி உட்டு சிறு துண்டுகளாக உவட்டி மஞ்சள் தூள் உபத சேர்த்து வெகனவெக கள் கிழங்கு அவித்தும தண்ணீரை கிழங்குவிட்டு தனியாக வையகளை தெருகாய்ப்பு பச்சை தனியாக வையகியை மறையும சேர்த்து மை கொல் அரைத்துக் கொள்ளுவதன் ஒரு வானவான வானவான. இம் உருவாகத் விழுவதும் கிழங்கு ம கொட்டு வேலாக மச்சுத்துக் கொள்ளுவதன் ஏராள உணவின் காயத் தாய் துள்ளும கச்சேப்பினை கொட்டு துள்ளு கிழங்கு மசிய விக் கொட்டி வேலாக திளறினால் உயலுகத்தி கொடி



கான சம்மந்தி

நம் முன்னோர்கள் உணவே மருந்து என்றார்கள் இப்போது சில நுகர்த மருந்தே உணவாக இருக்கிறது காரணம் ஆட்சி மாற்றம். கழம்பாதிர்கள் அக்காலத்தில் உபயோகம் மறைய ஆட்சி செய்தது இப்போது நுகர்த ஆள்கிறது உபயோக ஆரோக்கியத்தை விட நாவுகர நச்சிய பரதான வளவவு பாத் ஆயுள் பறிப்போம் விடுகிறது.

நமிழகத்தன் தொடக்ககால வலையத்தில் புஞ்சை தானியங்கள் தான் முதன்மை பெற்ற நுதன இன்று கிட்டத்தட்ட தானிய வலைய பிழை வழக்கொழிந்து விட்டன ஆனால் காலம் மீண்டும் தொடங்கிய இடத்திலேயே வந்து நிற்கிறது தொடரும் தண்ணீர் பஞ்சனைகள் இரு பொருள் வளையோற்றம் வளைய மறுகரும் வயறகாரிகள் என பல காரணங்களால் வலையம் சிகழுக கள்ளாகி தடுமாற்றம் நேரத்தில வலைய வலையங்கள் புஞ்சை தானியங்களை சாதபடி செயல் பரிந்துரைக்கிறார்கள் கன கொட்ட பிழை கிரிய நம்மகாரம்.

ஒரு கணம் அச்சமே உருவாக் செய்ய 3 ஆயிரம் விட்ட தண்ணீர் தேவைப்படுகிறது வலையத்தது தொங்கி அறுப்பது வன தொண வுற்று நாடகங்கள் உயர் தேய உழைப்பு வேறு ஆனால் ஏகி கேழ வர்த கொள்ள தனை பென்ற புஞ்சை தானியங்களுகத் பததில் பாகம் தண்ணீர் போதும் உரம் வலம். உழைப்பு என்று எதுவும் தேவையில்லை வதைபத் தூலினால் முளைத்துக் காயத்தும் அறுத்துக் கொண்டு போகலாம்.

புஞ்சை தானிய சாதபடியில் சமிக மக்கியததுவம் இருக்கிறது. பச்சை சாப்பாடும சத்துகத் வலையம் தனித்தனியாக வலங்க வேண் டியதில்லை உணவே சத்துணவாகவும் இருக்கும் மருந்தாகவும் மாறும்.

இளைச்சவனுக்கு என்று கொடுத்தவனுக்கு கொள்ள என்று ஒரு பழமொழி சொல்லார்கள் உட்கில் சதைபிழைகாத ஒலையபச்சான களுக்கு என் அரும நுத்து ஏதோவொரு வலையில் என்னை தினமும்



திங்களும் செய்யலாம்

30

ஆங்குள் மருத்துவம் படையளித்தவதைப் போல இந்திய மருத்துவ மனைகளின் நோய்களின் படையல் இவ்வை வாகம பித்தம் கபம் சூரகாசன என்ன நோய்களும் அடங்கிய போகின்றன மேலோடு மருத இல்லாமல் நோயின் ஆதிவயம் புடய உதூஷி எடுத்தது விரைடி வருகிற வீததைதான் இந்திய மருத்துவம்.

[illegible]

வெ நீலகண்டன்

31



இந்திய மருத்துவத்தில் இயற்கை மருத்துவம் சற்று வித்தியாசமானது. அது நோய்களின் காரணியாக அறுக்க வைகளை முன்னிறுத்துகிறது. கசப்பு குறைந்து உப்பு மேலிட்டால் காய்ச்சல், ஏனெனில் கசப்பே காய்ச்சலுக்கு மருந்து.

இந்திய மருத்துவமுறைகள் மீதான நம்பகத்தை தரபோது மக களுக்கு மீண்டும் அதைக் கற்று வந்தது. ஆயோசகர்களான செமத் பெங்கு போன்ற நோய்களுக்கு ஆங்கில மருத்துவத்தில் மருந்துகளே இல்லை. மாறாக இந்திய மருத்துவ முறைகளில் பெங்களின் தலைத் தாங்கவைகை சட்ட அழிந்ததொழிக்க மருந்துகள் உண்டு. இவ்வெழுச் சற்று குடித்தால் எப்போதப்பட்ட வலிவகையச்சலும் விலக்கியோடி ன்றம் ரத்தத்தின்னை குறைந்து வாய் மூக்கில் ரத்தம் வடிந்தது. ஆடாதோ னைவாய் அணுகுது. கண்ணை மீதாய் வுள்ள சட்டமட்டின் ரத்தத்தின்னை அழிக்கவும் தலைத்தாங்கவையில் பயபாள் சற்று சட்டமட்டில் தீரிக் காய்ச்சலும் தீர்ந்து உபய வலிப்பெறும்.

கேரளில் ஆரணம் பற்றி எழுதுமபோது மருத்துவத்தைப் பற்றி எதிர்பார்க்க முடியவில்லை. இம்மாதிரி இங்குள்ளது கேரளில் என்றால் முடியாது. கேரளாவில் மருத்துவம் கிடைக்காத கேரளில் என்றாலும் கசப்புகளும் தலைக்கேள் அறுத்தவர்கள் இயற்கை மருந்து பெங்களிலுக்கு மருந்துகள் பற்றி நோய்க்கும் அகில் மருந்து ஒளிந்திடுகிறது. என்னென்னவோ அகில் மருந்து உபயசகத்தான சித்தியோய்யின் வன் விளைந்தது. மருந்துகள் இவ்வகையில் கட்டை சட்டமட்டிடுகின்றவர்கள் உபய மருந்துகள் புதுவகையில் பிரதானமாக பயன்படுகிறது.

கேரளாவில் ஒரளவு உயிரி வளம் சட்டிடுவதில் புதுவகையில் இரவையுள்ளது. கேரளில் ஆர கொங்குளை எய்வதில் சற்று காரியாக இருந்ததால் கண்ணை தனித்துமமாக இருக்கிறது. மானசெந்தில் சுவையிடையர் மணவகங்களில் இது க்கைக்கிறது.

இதற்கு வசடுடித் தேவையில்லை. சில உணவகங்களில் அப்பணம் பெரித்து எண்ணெய் இவை மென் மணந்த துத்தாரர்கள் எதிர்பா சமான வாசனை வித்தியாசமான கவை.



மலபார் இட்லி பிரை

இட்லி தென்னிந்தியாவின் பொருள்களில் ஒன்று. தென்னிந்திய பாவைத் தாண்டி உலகில் வேறெந்த இடத்திலும் நம்முடில் கடைக்கும் அளவுக்கு மென்மையான இட்லியை செய்ய முடியாது. எனக்கு இந்திய உணவு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் காரணம் நம் மண் வில் வளையும் பொருள்களின் தன்மை. இன்னொரு காரணம் நம் த பவையம் இட்லியை தன்மை மாறாமல் பதப்படுகிற ஏற்றுமதி செய்யலாம் என்றெல்லாம் ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன.

தென்னிந்திய மக்களின் உணவுப்பாடகங்கள் இட்லி, பிரதான இடத்தில் இருக்கிறது. 2 இட்லி, 1 வடை போதும், காலை வேளை ஜோராக ஒடினும்.

காடகங்களில் வீடுகளுக்கும் மண்டு, வீடுகளிலே நம்முடில் இட்லி கடை வைத்தான் வீடுகளை எண்ணங்கள் அதிகாலை, 4 மணிக்குத் தொடங்கி காலை 10 மணிக்கு மாடித்துண்டும். போது காய் சனி தகவளி சனி கொத்தமல்லி சட்டியோடு பொடியுரை சட்டிடுவதாக வைப்பார்கள். இந்தப் பொடியை எண்ணெய் ஜோத் துர சாப்பிட்டால் ஒரு கண்ணென்று பொடியாகச் சாப்பிட்டால் ஒரு கண்ணென்று சோகத்தத் தொடர்ச் சாப்பிட்டால் வேறு கவை உணந்தமபுபு. துறாசாநாடி, கடலைப்பருட்டி, காயந்த மிளகாய், பெருங்காயம் எல்லாம் சோகத்து, தேசிக எண்ணெய் விட்டு வறுத்து துறைத்தால் பொடியின் வாசமே ருசிக்கும். இன்னும் காய், பல் மீரா மங்களில் கையகல் இட்லி இன்னும் 50 வாசாவுக்குக் கிடைக்கிறது. அந்த விலை பொதுக்கே போதுமானது.

காடகங்களில் தீத்துவிடும் இட்லியை உதிர்த்துப் போட்டு வெங் காயத்தைப் பதத்துப் போட்டு கடுகு உளுந்து போட்டுத் தாளித்து இட்லி உப்புமா அகல் விடுவார்கள். உப்புமா பிழுககளில்லையா. தோசைக்களில் எண்ணெய் ஊற்று. இட்லியை இரண்டுபுறமும் கிருபரி வேகவைத்து எடுத்தால் 'பிரைடு இட்லி' ரொடி.

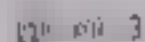




மேலும் எல்லாம் அப்படி (பொருள்களின்) பிறப்பும் அந்தந்த சூழல்களிலும் உய்த
புள்ள தன்மை வந்தன. ஆகவே, இவ்வுலகத்தினுள் நாம் உருவாகியிருக்கிறோம். உருவ
த. ஏன். ஆகவே, இவ்வுலகத்தின் அடிப்படை நாம் உருவாகியிருக்கிறோம்.

[illegible]

அவ்வாறு செய்து தீர்ந்தாக வெ
யுதவகாளாதிபதிகள் தூர் கிணைய
நிர்வாககருகல் அவர் மு எண்ணெயினியில்
வெயர் தூது எ ரதுதுகவகாளா எரு
தள பிண வானவகைய தூர்நிபிபி
வெய்குது வெயாக எண்ணெய
கரிபு ப தூர் கிணைய வெய் தூர்
நெய்யினால் வெய்குதாயம் தூர் வெய்
வெய்யினால் வெய்குது, வெய் மு எண்ணெய்
தள பிணவகாளாதிபதிகள் தூர் வெய்



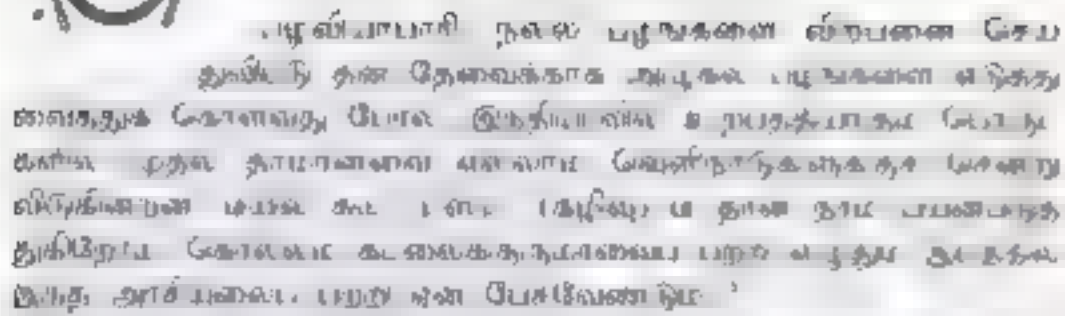
2007/04/10 07:06 443301 214 2007

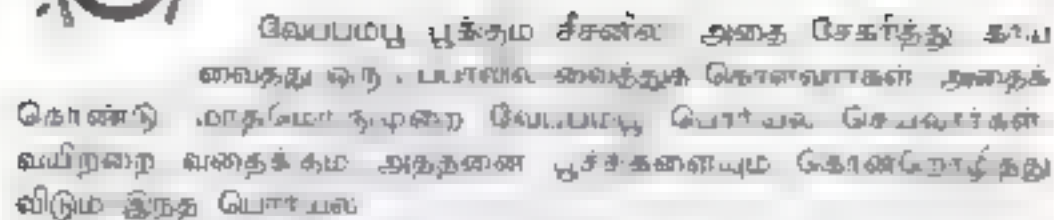
பெயர்: சா. கஜ - 50 துறை:

இரு அங்கப் பாடல் 2 31 மீட்டர் 10 செ.மீ.

1997年10月15日 星期二

[illegible]

[illegible][illegible]



கடுங்காபர்ச்சல் கண்டவாகளாகத் துன்புறுத்தியுள்ளனர். திருநெல்வேலி மாவட்டம் திருச்செங்கோட்டில் உள்ள கடுங்காபர்ச்சல் கண்டவாகளாகத் துன்புறுத்தியுள்ளனர். திருநெல்வேலி மாவட்டம் திருச்செங்கோட்டில் உள்ள கடுங்காபர்ச்சல் கண்டவாகளாகத் துன்புறுத்தியுள்ளனர்.

புதுதோறுடி தெளிந்தது உட்குதம் பாண்டை பின் துளையதனை
ஒடிந்தால் துளையல் அரைக்கலாம் வயற்றுக் கோளறு முதல் ஆண்
மைக் கோளறு வரை எல்லாவற்றுக்கும் மருந்து.

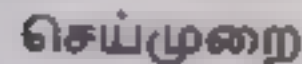
நீதிநீதி நோயாளிகளுக்காக வெற்றைக் கணத்தில் மாங்கள்
தோற்றுப் பட்டது கீதகரம் கசப்புகின்றதுகொடி மாதம் ஒரு
முறை இதை மொத்தம் சாப்பிட்டால் சாக்ஷி திசையெனது.
குளக்களங்களில் இதழ் விட்டு முளைத்துக் கீதகரம் வலலாள் பற்றச்
சொல்ல வேண்டியதெனில் எல்லோருக்கும் தெரியும் நிதிக்காகைய
என்றோடு காபி கதிர் அருந்த வயல்களில் முளைத்துக் கீதகரம்
கக்கவாகைய என்றும் சொல்லுவார்கள் இந்த காளைய பறித்து இன்
டாக வகத்து மோசில் ஊரெனவது காளையக்க வேண்டிய அளவு
என்னெனவால் மொத்தம்மற்றதால் கசப்பும் துன்பம் மிக்க மதுக்க
வற்றால் கடுகந்தாகது ஏற்ற கறப்புதமான சாதிப்படி. இப்படி எண்ணற்ற



எந்தெந்தவற்றைப் பட்டியல் போட்டுக் கொண்டு போகிறது.

பகுதி 1) ஐந்தாம் பாகம்
பொன்ற மாதிலுள்ள இடம்
யில்லை எல்லா நேரங்களும்
ஒரே மாதிரி பற்றாது
கலைத் தந்தாலும் கோதுமை
விலை புகைத் தொல்புகைத்
தூள் கோதுமைப் பின்னா
தந்தது வேளை அகற்றும்
மிகுதல் பேசுந் தாமத
தந்தது கடித்தால் சர்வோ
கததிக் கம் அது நிவாரண
கொண்டால் உள்ள கொடு
பாபம் மாலகன் வளரக்கூ
இந்த கோதுமை விலை வந்த
விலை 100 மின் 40 ரூபாய்

கோதுமை என்றால்
ஹீயானா, பஞ்சாப் என்ப
நாடு போல் பாபாசா என்ற
நாடு கோளாநாடு அப்பக்
களின் தசனம் தந்த இன்பப்
பதார்த்த வகைகளில் ஒன்
றுதான் கோதுமை பாபாசா
ம. ன வகைகளில் மத்ய
ஸ்தப வேடு இதை நுக
கலாம் ஒளம் பண்டிகை
காலங்களில் கோள மக்களின்
விந்தனை இளக்கச செய்வன
வற்றால் கோதுமை
பாபாசாத்துக்கு சுகம் இ
ழை.



கோது மாவைய மிகுதியில்
போட கண்ணாண்டாக உடைத்து
துண்ணி நீர் உழு வையுருகுவது.
பதகாபதாபபுது துண்ணாக உழுதவைய
யாறுகள் தேருவதாய்வுது. துணுக்க
கொள்ள எதுவது பாணல் கமளக்
காபத்திக கொள்ள எதுவது உண்டுப
பதகாக்கிப்பாடு தேருவதாய்வு எதுவது
காடு கோதுது மாவாக துணுக்கது
கொள்ள எதுவது பாது எதுவது
துணுக்கு துணுக்க துணுக்க
துணுக்க

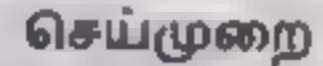
[illegible]



நீங்களும் செய்யலாம்

மாநில மருத்துவ
- அணை சிபிஐ
கெஸ்டம் - மருத்துவ சிபிஐ
தேவகாபு -
என - 50 க்கு
மசாசி காலகாலே
எலக்ட்ரிக் - தேவகாபு அணை
தேவகாபு எலக்ட்ரிக்
- அணை மசாசி

உள்ளாயால் அமைந்ததால்
தொடர்புள்ள பாசிப்பருப்பு
வெகி கொத்து முதலி இது நா
பரவியது என்கறார்கள் கோளா
கிடைக்கிறது. 2 மாதங்கள் வரை



பச்சரிச்சலைய 1 ண்ணி நோயை
ஊறுண்டித்து அணுகித்து வேகாக
மாந்தரன் துரன் கலந்து நீர் பததி
துகரு களாகித்து கொள்ள நியை
களை 3 நாடா 19 நாடாத்திள்ள 2 ண்ணி
களை துருது மாந்தரன் அணுகித்து
ஊறுண்டித்து கொள்ள கொள்கித்து
பததித்து துருதுகாக்காதுது கொள.

உள்ளவாயல் பெயரைத்தவிர அந்திநீக்குதல் கொத்து அந்திநீக்குதல்
தொடர்புள்ளல் பாசிப்பருபுபு கருப்படிபு கலந்து செய்யப்படு
வதே கொத்து அந்திநீ இது நான்சில நாடில் இருந்து கேரளாவுக்கு
பரவிபது என்கறாகள கேரளாவின் எல்லா இன்படகங்களிலும் இது
கிடைக்கிறது. 2 மாதங்கள் வரை வெட்டுபோகாது.



ஆப்பம்

ஊத்துக்கு இணையாக, கேரளமக்கள் கொண்டாடும் இன்னொரு பண்டிகை, விஷு கேரளப் புத்தாளம். நமக்குப்போலவே அவர் களுக்குமே சீத்திரை 1 தான் நட்சத்திர நகர்வுகள் காரணமாக சில நேரங்களில் ஒருநாள் முன் பின் கொண்டாடுவார்கள் அறுவடைத் திருநாளாகவும் கருதப்படுவதால் அன்றைய தினம், பூஜை செயது விதைப்பது அறுபடது போன்ற விவசாயப் பணிகளைத் தொடங்குவதுண்டு.

'விஷு' என்றால் சமஸ்கிருதத்தில் சமம் என்று பொருள் விஷு கொண்டாட்டத்திற்கு சாதி மதமெல்லாம் இல்லை ஊர்நெடுக தோரணம் கடடி விஷுவை மக்கள் உற்சாகமாக வரவேற்பார்கள் விஷுவின் முக்கிய அம்சம் கனிகாணுதல் அதாவது ஆண்டின் முதல் விடியலை நல்லளவற்றைப் பார்த்துத் தொடங்குவது.

கேரளத்து வீடுகளில் சமையலறையைப் போலவே பூஜையறையும் பெரிதாக இருக்கும் அங்கத்தான் கனி காணுதல் நிகழும் விடியல் இருக்கும் முத்த பெண்மணி இதற்கான ஏற்பாட்டைச் செய்வார் அஷ்ட மாங்கலயம் எனப்படுகிற பஞ்சலோக பாதநீர்வுகள் மஞ்சள், தாம்பூலம், அரிசி புத்தாடை புத்தகங்கள் மஞ்சள் படர்ந்த மாம்பழம், தோல் கருக்காத வாழைப்பழம் குடிமி குலைபாத தேங்காய் சிவப்பு நிரம்பிய ஆப்பின், தங்கம் வெள்ளி அணிகலன்கள் தங்கச்சரிகை கொண்ட கசவுப்புடைவை தண்ணீர் ஆகியவற்றை அழகுற அடுக்கி, அவங்கரிப்பார்கள் இரவு அந்த அறைக்குள்ளாகவே தங்கவிடும் முத்த பெண்மணி மறுநாள் அதிகாலை அனைவருக்கும் முன்பாக எழுந்து உறங்கிக் கொண்டிருப்பவர்களை ஒவ்வொருவராக எழுப்பி கண்ணைப் பொத்தி அழகுத்துச்சென்று இந்தப் பொருட்கள் முன்பாக விழிங்கச் செய்வார் இப்படிச் செய்வதால் ஆண்டு முழுதும் வாழ்க்கை வளமாகக் கழியும் என்பது நம்பிக்கை.

கோவில்களில் கனிகாணுதல் நிகழ்த்தும் கைநீட்டம்' கொடுக்கப்படும். முத்தவர்கள் இணையவர்களுக்கு பணம் கொடுப்பார்கள் வந்தப் பணத்தை வாங்கி செலவு செய்யாமல் வைத்திருந்தால் பாக்ஷை கனம் துறையவே குறையாதாம்.

பண்டிகைகளை அனுபவித்துக் கொண்டாடுவதில் கேரளத்து மக்களுக்கு யாரும இணையிலலை எந்த சூழலில் வாழ நோந்தாலும் பண்டிகைக் கொண்டாட்டத்தை மட்டும் விட்டுத் தருவதில்லை அதே போல் வந்தப் பண்டிகை என்றாலும் அதன் உச்சமாக இருப்பது வருந்துதான்.

ஒளித்துக்கூட ஸ்தம்போலவே விஷுவாகும் ஏகதட்புலவான விஷு ஸ்தம்ப உண்டு விதவிதமான காமகரிகள விதவிதமான சமையல், அன்றைய காலை கொண்டாட்டத்தின் தொடக்கமாக இருப்பது ஆப்பம்.

கேரள என்றாலே பல்பேருக்கு ஆப்பம்தான் நினைவுக்கு வரும் நட்புறில் இடம்பெறும் போல் கேரளாவில் ஆப்பம் தமிழகத்திலும் ஆப்பம் கிணை மக்கற்று ஆளால், செய்முறை, சேர்மானம் எல்லாமிடமேயு இருக்க, பச்சரிசுக்கு இணையாக, புழுங்கல் அரிசி சேர்ப்பவர்கள் கூட வே பாதிகுதப் பாதி உண்டுதும் அதில் பாதி வெந்தயுடும் அது தோசைக்கு சகோதரியாகத்தான் இருக்கத்தே வழியே கோளத்து மதாபபு அதில் இருப்பதில்லை. சாததால் வேப்பரைப் போல் பியறுது வந்திற தோதத்தான் கேரளத்து எப்பெல்ல நாடில் பட்டால் கணாகது விநிட வை நிடிஷஷ்ஷும வேறுபாடு உண்டு. துவக ஆப்பம் என்றாலே தேங் காயப் பாதைகள் ஆனால் கேரளாவில் சைநிடிஷதான் விசேஷமே.

உலகமேயு கோமாவில் ஆப்பத்துக்கு சைநிடிஷ உலகைகரி பாலககாடு பககம் போளால் மணகக மணகக தேங்காய் சடனி கோழிக்கோடு பககம் ஆட்டுக்கறி ஆப்பம் பேமஸ்.

நீங்களும் செய்யலாம்

- பேசரிசு - 500 கிராம்
- உளுந்து - 150 கிராம்
- உப்பு - தேவையான அளவு



கேரளத்து

ஆப்பத்துக்கு

அடையாளமே மெள
ண்டரன். அதற்கென, அவர்
கனிடம் பல சூடகமங்கள்
இருக்கின்றன. அங்கு எத்தனை
பச்சரிசியை ஊறவைத்து உர
வில் போட்டு இடிப்பார்கள்
அதை 'அரிக்கி' (சல்லடை)
கொண்டு சலிப்பார்கள். மிஞ்
கம் கப்பியை நீர்நற்றி வேக
வைத்து, கூழாக்கி மரவில்
சேர்த்து வரப்பார்கள். ஆப
பம் நாளில் களையும். இப்
போது ஒருபிடி பழங்கஞ்சி
போட்டு மாணம் வைப்பதற்கு
கூட புதியவரை பெண்களுக்கு
அனுதானம் தரவில்லை.

களை சேர்த்து ஆப்பம் வராததால், ஆப்பங்களுக்குப் புதியவை
களும் என்று கேரளத்தில் செல்லவதுண்டி. சூதாக்காக போனால்
இன்றைக்கும் கன்ஆப்பம் சாப்பிடலாம். கேரளத்தில், விருத்தினர்கள்
விருமயினால் செய்யது திருவர்கள்



செய்முறை

1. அரிச்சினைபழம் 2. எடுத்துக்கொடு
புணராக உலர்வைத்து நுண்ணி
உப்பு போட்டு சுண்டித்து பத்து
முணி நேரம் புளிக்க வைக்க
வேண்டாம் பின் மிஞ்சுள்ள தூசை
ஆப்பக்கலையில் ஊற்றி வேக
வைத்து எடுத்துவர கேரள துப
பம் துபார் மெளண்டரன் லிங்கம்
புளைய மால் ஆனாகாத போது
புது அப்பம்மா லிங்கம் சாப்பிடுவது
செய்முறை கொள்ளலாம்.



அடைப் பிரதமன்

இந்த உதாரணம் உதவுகிறது கேரளாவின் தேயிலா உணவுகளைப்பற்றி
போல கொண்டு, உதவுகிறது உணவு ஆவணம் உதவுகிறது
அதன் உதவியுடன் கேரளாவின் உதவியுடன் உதவுகிறது
கொண்டு, உதவுகிறது உதவுகிறது உதவுகிறது உதவுகிறது
உதவுகிறது.

10 நாட்களும், அதிகாரவை எழுத்து நீராடி, புதுக் கசவுத்துத்
வாசல் கொண்டு அதை புதுக் கொண்டு வர மாணம் கேரளாவிற்கு
கொண்டதன் மூலமாக கொண்டு வர புதுக் கொண்டு வர
உதவியுடன் அதை புதுக் கொண்டு வர மாணம், காசி, அப்படி ஆகிய

நீங்களும் செய்யலாம்

அளவு 1000 கிராம்
(புதுக் கொண்டு வர)
எரிசு உதவியுடன் (கொண்டு வர)
கொண்டு வர, உதவியுடன் (கொண்டு வர)
கொண்டு வர +
முதுகு - 50 கிராம்
தூறு வர - 50 கிராம்
கொண்டு - கொண்டு வர, அளவு
கொண்டு வர 5

நாளான விசாகத் தந்தன
மிகவும் விசேஷமாகிது. நான்
மூன்று ஐந்துதான் மதங்களு
மேலானவன். மான வந்த
பலகட்டி

[illegible][illegible][illegible]

110 யதனாது கண்ணி நகதுவாதுள் பார எனபது பஹு உ ணவபல
அநுருகுகளிகுதுள் தாசனாது நல்லகுகுது சகவ தூத கத பவகன்குலேப
அதுபஹு துருபு துநகுகுது உ ணதது ஓ ணவபல துன் பவகன்கு



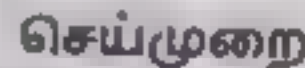
செய்முறை

[illegible][illegible][illegible][illegible]



கேரளக் கேரளிலுள்ள பாய்ச வழிபாடு என்ற வழிபாடு மனாரகே
இருந்திருந்த கிரியாபிட்டு தொலைவு அல்லாது நம் பெயர் வந்தவெ
தயாரி செய்து பிரசுரமாகத் தருவார்கள் அப்படி புழுவில் பாய்ச
வழிபாடுகள் பங்காப போட்டி உண்டு பாய்சத்தின் கிளவடி
அதற்கு ஒரு காரணம்

ஒன்று பன்னாடிவகையை அடி கோள சுற்றுலாத்துறை ஆணைதிக் கு
ஒருமுறை பாய்சமேளா நீங்குசீனைய திருவனந்தகபரத்தில நடத்து
காது. 50க.ரூப மேற்பட வகைகளில் பாய்சம மெய்து விற்பனை
செய்கிறார்கள். அந்த அம்பலபட்டிய பாய்சத்தை குதிககலாடி.



சூரநாணையச் சுதந்திரம் செ. து.
பாலில் வேட நு வேக வலையங்கள்
சூரநாணை குளமுத்து அல கண்ண
வெடம் போது சாகசுகாரணியம்
தெய்வியல் வந்ததே முந்தியிரியைப்
வேட நுக் கிளமுதங்கள் சாகசுகார
கணமுத்து வெடவிய வந்தம் அலவு
வேளையில் மிலக் வந்த சூரநா
யாடி வேள்து அலவுயல் துயமுத்து
துயமுத்தினால் மணம் கணவிய
மிக்க ஆம்பலமுதம் பாடியம் வெட.

நீங்களும் செய்யலாம்

சு.பி.நா. 1997/1411 - சி. ப. நான்கு:

2007年12月17日

ਸਾ ੬ 1 ਗਿਮਿ। ੨੪

செ.அ.சுமரன் பதிவு எண் ௨௭௭௭௭௭

١٥ جرد: ٢٠ د

புதிதானது - 50 கி.மீ. மீ.

திருவள்ளூர், கரையாறு 42 1077 நினைகதி (முதலாம்)

மெண்ட் என்னை நாகனில் கிடைக்கும்

செய்ய (முடிந்த)தென, வருகை,

- தேவன். || 11 ||



உணவு, உடை,

உறவிடம்

போன்ற வாழ்வியல் தேவைகள் அத்தனையும் கிராமத்துக்கு உள்ளேயே நிறைவடைந்து விட்டன விவசாயம் உணவுக் கானதாக மட்டுமே இருந்தது. நெல்லை பத்தாயங்களில் நிறைத்து வைத்துக் கொண்டு தேவைக்கேற்ப பயன்படுத்தி னார்கள் வயலுக்குள் நெல் விளைப வாயில் காய்கறிகள் முகிழ்ந்து நிற்கும் கடச்சு காய்கறி பறித்து சமைக்கும் உணவு முனிந்தினால் அமுதமே பின்னிற்கும். அதுதான் கிராமத்தை வளமாக ஜீவிக்க வைத்தது.

பணத்துக்கானதாக விலசாயம் மாறத் தொடங்கிய போதுதான் சிக்கல் ஆரம்பமானது. விவசாயிகளுக்கு சந்தை அறிமுகமாக, விற்பனையும், வாங்கலும் தொடங்கியது. விலசாயத்தின் மூலம் குறைந்தது அங்குதான் விற்கவும், வாங்கவும் சரியாக இருந்தது.

வளமான இந்திய விவசாயத்தின் மீது மேலைநாடுகளிலிருந்து கண் இருந்தது. பலவீனத்தையும் கிடைத்த சமீபத்தையும் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள் உலகங்கே விவசாய நுட்பத்தை பயற்றுவித்த நமக்கு மேலைநாட்டு விஞ்ஞானிகள் வந்து விவசாயம் கற்றுத் தந்தார்கள் நம் மரபு குறைந்து வயலும் வாழவும் கைவிட்டுப் போய்விட்டது. விவசாயம் பொருளாகத் திரிந்தது. விலை மீட்டலை வாங்கும் பொருளின் விலை மட்டும் ஏற்க்கொண்டே செல்கிறது.

இப்போது கமப்புட்டரில் சாதுபடி செய்யும் நவீன விவசாயிகள் பண்ணை விவசாயம் பற்றிப் பேசத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். பண்ணை விவசாயம் என்றால் காப்போடு விவசாயம் விவசாயிகள் பெரும் முதலாளிகளிடம் நிலத்தை விற்றுவிட்டு அவர்களிடம் வேலைக்குச் சேர வேண்டும் அல்லது வேறு தொழில் நாயு ஓட வேண்டும்.



செய்முறை

(உருளை கொத்துவாங்கதாய் போன்ற காய்கறிகளையும் சோத்துக் கொள்ளலாம்)

காய்கறிகளைக் கழுவி நீர் வாக்கில் பெரிதாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள் தேங்காயைத் தூவி அத்தோடு சீராகப் பச்சை மிளகாண்பை சேர்த்து மிகவும் அடியுங்கள்.

காய்கறிகளை உப்பு மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வேக வைப்பார்கள் முக்கால் பகுதிக்கு கொந்தளும் மேலும் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி அரைத்து தேங்காய் கலவையைக் கொட்டி மிதிமான தீயில் வைத்துக் கவறுங்கள். காய்கறிகளும் தேங்காயும் கலந்து வெகுதுடி துயிலாப் போட முடியும். தேங்காய் எண்ணெயை சேர்த்துக் கொண்டு கருவேல பிளையைத் தூவி இரவு குங்குள், துலியல் தயார்.

அந்த முதலாளிகள் உலகமேலும் தொழிலநுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி வலசாயம் செய்து சாதுபடியை அதிகரிப்பார்கள் உணவுக்கானதாக இருந்த விவசாயம் தொழிற்சாலைகளின் மூலப்பொருள்களை உற்பத்தி செய்வதாக மாறிவிட்டது.

அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியாவில் எல்லாம் இதுதான் நடக்கிறது. 78 சதவீத மக்களுக்கான உணவை வெறும் 2 சத விவசாயிகள் உற்பத்தி செய்கிறார்கள் மற்ற 98 சத விவசாயிகள் எங்கே? யாருக்குத் தாயும் சல்லளற விற்பனைமில் அந்நிய முதலீடு. அந்நியத் தாயும் தந்தைப் பண்ணை விவசாயத்தில் வந்து முடிந்துவிட்டது என்று அங்கு கறாம்கள் விவசாயிகள் இந்திய அளவில் கலவையறிவில் முதலிடத்தில் இருக்கும் கேரளாவில் நல்ல சற்று பரவாயில்லை பெரும்பாலான மக்கள் இயற்கையோடு இணக்கமாகவே வாழ்கிறார்கள் மனஸ்தாடுப் பகுதிகளில் இயற்கையுக்கும் இயற்கை விவசாயம் நடக்கிறது.

கேரளாவின் இயற்கை வளத்தை வெளிப்படுத்தும் உணவு வகைகளில் ஒன்றுதான் அனியல் பலவேறு காய்கறிகளின் கூடியல் உருவாகும் சைட்ரஸ் கேரள மக்களின் பண்பாடு உணவுகளில் இதுவும் ஒன்று. உலகில் எந்த மூலையில் வசித்தாலும் அனியல் அவர்களது அடைமானமாக இருக்கிறது.

போதுமான அளவுக்கு காய்கறிகள் சாப்பிட்டால் மாத்திரை சாப்பிட வேண்டிய அவசியம் இருக்காது. தொப்பையும், குப்பையுமாக உடம்பு வளர்ந்து வளதக்காது. காய்கறிகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளும் மனிதர்களின் புத்திசாலித்தனம்கள் அதிகரிக்கும் என்று சீனாவில் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அந்தவகையில் அனியல் மிகவும் ஆரோக்கியமான சத்துக்கள் சேதமடையாத சமைக்க மாடுரை சைட்ரஸ்.

கேரளாவில் உதய விகிதம் நுண்ணறி, ரோகம், சப்பாத்திக் குழந்தை எவர்க்கிறார்கள் சமைப்பும் வெண்கலையும் கலந்து உற்பத்தி செய்கிறது வந்தது பாக் கிளாஸ் காய்கறிகள் சமைப்பான சமைப்பான சைட்ரஸ்.



அன்னாசி அல்வா

வீடுநாடி வாந்தி மனிதர்களை அண்டியிருக்க உபசரித்து அனுபவித்து ஆநிகாஸை கொட்டு மனிதர்களின் பண்பாக இருந்துள்ளது. திண்ணுள்ள கொடுக்காடிமான வாழ்க்கையில் உபசரிப்பனை உபாத்தனாவை நீடித்துப் போகவிடத்து குறிப்பாக நுகர்த்து கொடுக்கடிகள் வாழ்க்கையின் எல்லாக் அறுகணையாக கசக்கத்து, போகக் கொடுக்கல பண்பாடு விருத்தியாகவா கண்டித்துபோவதில் விவரப்பலலை ஆனாக்கிய அங்காக்கி இன்றைய உபாபாடினா இங்குக்கிளாறு

வாழ்க்கையாக சிவப்பதது விருக்கின் விருத்தான்களை எதிர்கொடுக்க ஒரேயடி அரிசி கட்டுதலாகப் போட்டுத்தான் சோறாக்குவார்கள். ஒரு வேளை மாறும் வரையில் உலர் அது தாமதங்களுக்கே! காலநடை களுக்கே! உணவாக்கியிருக்க நடந்துவருகளை வாங்க வழிவாடி ஒரு துணைததில் விருத்திப்புகள் வந்தால்கூட அதற்குப் சில வழிகள் வைத்திருப்பார்கள்

தஞ்சை வட்டத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டுத் தோட்டத்திலும் எப்போதும் குளவத்தும் வாழை மரங்கள் நிற்கும் திடீர்வா வந்ததா லிகள் வந்த உட்கத்தில் உடைய வாழைக்காய் ஒண்ணாப் பருத்து தோலைச் சீக்கியெறிந்துவிட்டு காயை கொட்டிவிட்டு உத்தது பரிப்பு. காய்ந்த மீள்காயை வறுத்தாச் சோத்து துவையலாகக் வந்த வாழைகள் ஒரு இளம் வாழைக்காயை நறுக்கி தண்ணீர் உத்தது. சிறிது சிறிதாக நறுக்கி மோர்ஸ் வண்ணவதது. ஒரு எலும்புச்சப்பத்தை பிழித்து உப்புச் சேர்த்தால் வாழைத்தண்டு பச்சடி தயாராக் வீட்டு நடுத்திரிமான நார்த்தை இலைகளோடு மீள்காய் கொடுக்காய் உப்பு சோத்து உட்கில் போட்டு இடித்து. சேலாக விளக்கெண்ணெய் கலந்து சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருடி பாட்டிலில் போட்டு வைத்திருப்பார்கள் தயிர்சாதத்துக்கு இதைவிட இனிம சைட்டிஷ திலலை 'கலி' என்ன கலை விருப்பிகள் வந்தால் அங்களுக்கே! கொட்டி வற ஒரு இன்ஸ்டன்ட் சைட்டிஷ வைத்திருக்கிறார்கள், பச்சையிலாகாய்.

கூனிசி உப்பு மலந்ததது நான்கையு சேர்த்து அரைத்து எலும்புச்சப் பத்தை பிழைத்து விட்டால் கொட்டி ரெடி தேங்காயைத் துருவி தயிர்ஸ் வறவைத்து உப்புச் சேர்த்தால் தயிர்குழம்பி. இதெல்லாம் சரி துணிப்பு வேண்டுமே? இருக்கவே இருக்கிறது, வீட்டுக்கு வீடு கொடிபரப்பி வற்று தள்ளிக் கிடக்கும் பரங்கிககாய், பிஞ்சுப் பரங்கையை வெட்டி பாலை வேகவைத்து குழையும தருளத்தில் சர்க்கரை போட்டு திறக்கவேண்டும சீக்கப் போட்டு தாளித்து கொட்டினால் பரங்கி பலதாய்க் கொடி

தமிழகத் தென்மாவட்டங்களில் பண்டமத்தில் சில கலையான டிஷ்கள் உண்டு தோந்த பண்டகாயை சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி உப்புப் போட்டு வேகவைப்பார்கள் தோல் நாகனாக் கிழிக்காமல் கசக்க வேண்டும அதன் கலவையு எதுவும் ஈடாகாது. இன்னும் சிலர் பண்டமத்தை அதன்னை ஒலைக்கு நடுவில் வைத்து, நெய்நெய் புட்டிச் சுண்டுகள் ஒரு பழத்தில் புணுறு பாகங்கள் உண்டு. கட்டபழத்தை புணுறுபுறமும் மூலக் நின்று பியடிப்பார்கள். மாலாக உட்கிறங்கும் பண்டமும் இன்னொரு சகோதரிகள் கனிந்த பண்டமத்தை பியத்து வதன் தக காய் மாறப் பதின்ம அளளியெடுத்து அகன்ற தட்டில் சீக்க தட்டி கொட்டில் காயவைப்பார்கள் காய்ந்ததும் அதன் ஒரு மூலையைய பிடித்து உத்ததால் தோலை போல் திரண்டு வரும் அதில் கலவையு கலையு தித்திப்பு வந்த பதார்த்தத்திலும் கிடைக்காது.

நீங்களும் செய்யலாம்

முக்கிய பருத்தி

அண்ணாச் 1/2

சாக்கரை - ஒண்ணா கிலோ

அரை - 300 கிராம்

மேன் - 300 கிராம்

பருத்தி - 50 கிராம்

லெகசாய்தூள் - சிறிதுளவு

உணவு மஞ்சள்

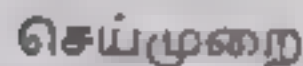
வண்ணம் சிறிதுளவு



எ ற் றி து ம் .

அன்னாசியை வைத்து
செய்யும் இன்னொரு புகழ்
பெற்ற பதார்த்தம். அல்லா.
அன்னாசி அஸ்வாஸின்
வாசும. வடிவமே நுணவந்
தூண்டுகிறது. மலபாரில் வீட்டு
விரந்துகளில் ருசிக்கலாம்.

கேள்வியில் எல்லா இனப் பகுதிகளிலும் இந்த திட்டப் பின்பாடாகத் து



ਮੁਕਤ ਆਰਥਿਕ ਖੇਤਰ (ਫੋਰ. ਏ. ਏ. ਐੱਸ) 1

[illegible][illegible][illegible]

நீங்களும் செய்யலாம்

2007年12月 第16卷第12期

23. $r_k \parallel 11 \mid 19 = 34 \mid 11011 \mid 6$

[illegible]
$$F_1 \in \mathcal{H}_1, F_2 \in \mathcal{H}_2, \dots, F_n \in \mathcal{H}_n$$

= १७५०० रु. ४० पैसे

Wilhelm 50 pt. 9.7.61

Figure 1. The effect of the concentration of the H_2O_2 solution on the amount of the released H_2O from the H_2O_2 solution.

$$= \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n \log \left(\frac{\hat{f}_j(x)}{\hat{f}_j(y)} \right) = \frac{1}{n} \sum_{j=1}^n \log \left(\frac{\hat{f}_j(x)}{\hat{f}_j(y)} \right)$$



நகரத்து வாழ்க்கையில் நீச்சத்தன்னியை நினைத்துக்கூட பார்க்கமுடியாது. இங்கே குக்கர்கள்தான் சாதம் சமைக்கின்றனர். வடிக்காத சாதத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி வைத்தால் குடிக்கச் சகிக்காது. மேலும் இங்கே சாதம் மீது போகவும் வாயப்பில்லை. கூடுச்செட்டான சமையல்.

கிராமங்களில் எப்போதும் ஓராளைக் கூடுதலாக கணக்கிட்டு அரிசி போடுவார்கள். தீவிர விடுதலையி, பிச்சைக்காரர்கள் என்ன பாடுகிறார்கள். அந்த சாதம் சாப்பிட்டு காத்திருக்கும் பண்பாளர் சி இங்கு கிராமத்து வழக்கத்திற்குக்கவலாரம். அங்கு கூடியிருந்து, பாரம்பரிய சமீப ரகங்கள் துபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ள உரங்கு மனைதி திறந்து பச்சைதால் நிலங்கள் கயமாக எதைப்பட பிரச்சினை திலைகை புனபெயரம் செயல்பாடுகளை அழித்த ஏராளமான நல்லபுரிகள் துருக்க புச்சி பந்த தெல்லாவ அழிவடைத மேலினைக கவரகை இன்று வளரக்கூட விலை கவந்தி வளர்ப்பதால் புச்சிகள் தவறகை தகவகைத்தக அகவிலைகளை உணவிலி வசி அந்த விலை அன்கவகைகள்தான் தவறகை.

மோதகம் தேவைபுறகை வாய்ப்பு புச்சிகள் சாப வடபெயர பண்பகை பண்பகை பந்தம் பண்பகை வேளாண்மை காய பரிசீலி அரிபார வச்சுபலகை அதிசய என் உதகை மககள் பததியல் ஏராளமான கணவர்த பலகாங்கு துருக்க அவற்றல் ஒன்றுதான் நெய்யபபம்.

நெய்யமணம் கமழ கதாபு திதகிய நககல் சார்ம தன் நடங்காத வேடகைகை உருவாகும் செய்பபம் நிற பலகாங்கு னைப போலவே அங்கிலி உது ஆனால் கேரள இதை கவிகித்துக் கொண்டது. அங்கு மககைகள் தெருங்கி பெரிய இடபகங்கள் வளர எங்கும் கிடைக்கிறது. திசுமணம் பிடுத்து கணவன விடுக்குச் செல்லும் போதும் சீமந்தகத்தை போதும் பெண்களுக்கு இடபகாத்தித சீராக செய்து கொடுத்துதுபுக்கிறார்கள் இவ்வகை கோள மக்கள்ள கொண்டாடங்களில் திகடல் இலவாமல் இனிப்பு நகது நெய்யபபம்.



செய்முறை

அரிசியை ஊறவைத்து புது மாவை பதத்தில் பொறுத்தபாக அளவககவம் எல்ல கக்கை பொடித்துக் கொள்ளவும் கருட பட்டியில் சிறிதளவு தண்ணீர் ஊற்றி பாடு காய்ச்சி அதில் பொடித்து எல்ல கக்கை அளவககவம் வாய்ப்பு உருவ துண்ணித தையும் போட்டு பிச்சைத்து காண் டிரில் ஆளளி ஊறும் பதத்துக் குக் கண்குது மூன்று மணி நேரம் புளிக்க வைக்கவும் பின் னர் ஒவ்வொரு காண்டியாக ஊறளி தேவகை எண்ணையில் பொருத்துவகையும் அருமாமம் கொடு.

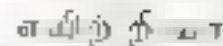


மிளகு நேந்திரம்

எம்மநீயர் உணவு. எவினர் உணவு வணிகம் உணவு. மழவர் உணவு. ஆயர் உணவு, செலவர் உணவு, பார்ப்பார் உணவு, வேளாண் மககைகள் உணவு வன் சங்க இலக்கியங்கள் (மேலினைக) நது அவ்வாறு இனககாபுருகககான் உணவுகளை வணிகம் படுத்துகின்றனர். என்னர்கள் வேளாண்மககைகள் தவறகைகள் அவர்களின் உணவு. பிற குடிக்ககைகை காபுதும் மேலாபுதும் சேர்த்து கூட மேலிடு நிலத்தில் விலைகை அச்சுபால் மட்டுமே சமைக்கபாடும இவர்கள் உடல் வந்ததே வேளாண்மககை செலவதிலைகை வாய்ப்பு நககும் வேளாண்மககை கண்கைகை கிடைககை கரியை தம் கிழள்ளி மககைகை மககைகைகள் என்மது ஒரு சங்ககை வ.

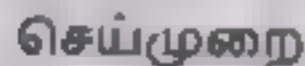
நீங்களும் செய்யலாம்

- நுணர் கோடுக
- நேருதரம் வாய்ப்புகை - 3
- குறுமிளகு - 25 கிராம்
- நல்லமிளகு - 25 கிராம்
- உப்பு தேவையான அளவு
- தேவகை எண்ணெய்
- அணா லட்டர்



ஆயர் உணவில் பாதுக்டை

தமிழ்நாட்டில் லட்சிய பரிசுத் துணிவு வேளாண் துறைக்கான சாட்சித் துறை
சாகுபடி நிலையிலே சுலாசனியம் மானது இந்நாடு மேலதிக மானது



மிகத் தேவதீரணைக பார்த்துமேபோதே எடுத்துச் சுபககத் தேவான்று
கீழடி. ஸேரிய மனதிற்குள் வீட்டு விநததுகளில் கடபாயம் இடமபெறும்.
இனிப்பகங்களில் லாங்கியும் நுசுக்கலாம்.



ஓலன்

மாடிஸ்டிரிக்ட் கலெக்டரேட்டில் பூசணி பரவல் பானை புடைசை கொடுக்கப் பட்டிருந்த விடுதிகளை கிராமங்களில் பராக்கவே முடிவாகியது. சமையலுக்கு நுறுங்கும் தந்திய காடங்களில் பதங்ககட்டுக்து விலைக்களை ஆள்கிரியப்படுத்து கவர்ல் அடபி வீடுவாகள பசைபோல் ஒரே பூசணியைக் கண்டு ஆடிவந்த அலாஸாசனாது சமையலுக்கு பதங்ககட்டுக்து விலைக்களைக் கட்டிவிடுவதற்கு கப்பைக் கட்டிவிடுவோர் மத்தியக் கட்டிடம் துதிவேல் வட்டவகை மாவாதி வந்தவர்கள் ஸ்தலம்துள்ள புடவையுது துணைத்துது துதததீவாகுப விலைக் காடகதீகை மத்தததல் வெள்ளிவெள்ளியும் வெள்ளிவெள்ளி பசைசைப் பட்டவண்ணம் மார்க்குதில் பூசணியை பதங்ககட்டு விலைப் பூசும் காய்ப்பதில்லை, விலைக்கை முன்னால் தயு நீட்டிப்பூக்கும் பூவே காய்க்கும். மறறவை பொப்பூ.

மார்க்குதி ஒன்று முதல் பொங்கலுக்கான ஆடித்துங்கள் கிராமங்களில் வதா வலி வீடுவா சில பகுதிகளில் மார்க்குதி பூசணியை கொண்டு வந்தும் வந்தும் இடங்கிறது வதகாலை எழுந்து வந்ததில் நீட்சைக்க குளித்து கோவலிட்டு வந்தவல் சாணப் பானைகள் வைத்து அதன் துணையில் பூசு பொப்பபூவை விடுவதி வைப்பார்கள் மாவாக்கல் திண்ணம் வாகல் தெளித்து, கோவலிட்டு காலைவல் வைத்த பூசை வைப்பாணையும் பூவையும் எடுத்து சேபத்து வைப்பார்கள் களன்ப பொங்கல் ஒன்று சேபத்து பானைப் பானைபும் பூககளையும் ஒரு பாத்திரத்தில் பயபததி மாக எடுத்துக் கொண்டு அதற்குென்று உள்ள பாடல்களைப் பாடிப்படி குடியி கொட்டிக்கொண்டு அருகில் உள்ள நீர் நிலைகளில் கரைப்பார்கள் இப்படிச் செயதால் நினைத்து நுககும் நீர்நிலைகள் நிரம்பும் நிலம் வண்ணம் என்பது நம்பிக்கை. இதற்கு கொடியி பொங்கல் என்று பெயர்

நாமச்சத்து நினைந்த காபகர்களில் பூசணிக் பரதான இடமுண்டு வாரம் ஒருமுறை பூசணி சேர்த்துக் கொண்டால் சிறுநீரகம் சீக்கல் செயயாது. நரபுத்தளர்ச்சி வயிறுப புண்புக்கும் பூசணி நல

பருந்து திந்தியால் 60 முதல் 70 சதவீத பொங்கல் இரத்த சோனககது ஆள்கிறார்கள் குறிப்பாக காப்பிணிகள் ரத்தத்தில் இடம்புச்சத்து குறைவதுவதான் ரத்தசோகை வருகிறது. பூசணியின் வகைவல் போதும இரத்தம் எனக்ர அளவுக்க இடம்புச்சத்து மொதிந் திருக்கிறது பாலம் இ அரைத்து பக்குவப்படுத்தி சாப்பிடலாம்

தமிழர் சமையலில் பூசணி ருதது புகுகியததுவம் பெறுகிறது பொப்பல் கூட்டு எனல் வந்தாரங்கள் அதற்குண்டு சமையலில் மயிமினா இரை வந்திய பதும் இடம் பெறுவதுண்டு விரதம் வளவு வந்த பூசணியைச் சேர்த்துக் கொண்டது மாபு. பூசணியை திருஷ்டி பொக்கியவகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்

பூசணியில் கலயாண பூசணி வெண்பூசணி என சிலவகைகள் உண்டு வல் மார்க்கலங்களில் வெண்பூசணி மரம் செயப்பபும் காசி வல்வா ருக்கலவயானது கலயாணப் பூசணியை பலர் சாப்பிடுவ திலலை ஆள்கல் அதிலும் உடம்பைப் பலப்படுத்திய வல் சத்துக்கள் பசைத்து நுக்கலறல்

கேரளம் வல்லபம் பூசணிக்காய் பசைவாக இடம் பெறுகிறது. அம் மயிதித்தல் வல்வா பானமான அளவுக்கது பூசணிபே துணைவல் ஒன்று

நீங்களும் செய்யலாம்

பூசணி ககல் - 150 கிராம்

மார்க்கலககல் - 100 கிராம்

சேவல் - 100 கிராம்

சேவல்வந்தாக - சாம்பல் வெல்

நீர் கத்திரிக்ககல் - 100 கிராம்

துவல் மார்க்கல் - 100 கிராம்

பசைப் பானகல் - 4

சேவல் - 1

சேவல்வல் வண்ணம் - சேவல்வல்வல் அளவு

கலிலெய்யிலை சிறுதுவல்

உடல் - சேவல்வல்வல் அளவு

மகசல்துள்ள - 1 கலபு



ஸ்தம வில் திடம்
பெறும் ஓலனுக்

கும பூசணிக்காயே பிரதானம்
ஓலன்' என்றால் வேகவைத்
தல்' என்று பொருள். அவிய
லும் இல்லாத, பொரியலும்
இல்லாத, தேங்காயுப் பானில்
வேகவைத்த சைடுடிஷதான்
ஓலன். இலையில் எத்தனை
ஐட்டங்களைப் பரிமாறினாலும்
ஓலன் இருந்தால்தான் விருந்
துக்கு மரியாதை.

சில உணவுகள் மிகவுள்ள
படி அளவுகளில் எரிந்துவிடக்
கூடியவை. அவை என்ன கார
னம். அந்த வகையில் ஓலன்,
கேரளத்தின் வளத்தையும்,
ரசனையையும் வெளிப்
படுத்துகிறது.



செய்முறை

பூசணிக்காய் (தோலு சீவ
வும்) கேரட் கேம்பு கத்தூரிக்
காய், பரங்கிக்காய் ஆகியவற்றை
நீளலாக்கில் வெட்டிக் கொள்ள
ஞாய்கள் தேங்காயைத் துருவி
தூண்டு துத்துவ பால் எதுங்
கள் திடவடப் பயிற்றி காய்கறி
களைட்டு கலந்து தூண்டாமதூட்
பானை உலர்த்தி வேகவைப்புகள்
கொடுத்து வடும்போது மிளகாயை
வேகவைக்க. சிறப்போ, ௫ ௨ ௩,
பஞ்சளதூள் சேர்த்து, வறும் வறும்
போது மிகுந்திய பானை தூண்டு
ஒரு கொதி வடும்பும் தேங்காய்
எண்ணெய் கலிசேய் வைவையம்
கோடு தூங்குகி னாய்கள் பாரி
பரிமாறன் ஓலன் வார



ஓம முறுக்கு

எதைச் சாப்பிட வேண்டும் என்படிச் சாப்பிட வேண்டும். எப்போது
சாப்பிட வேண்டும் என்பது பற்றிப்பெல்லாம் நம் சித்தர்கள் பல
வேறு துணைகளைவகளை வகுத்து வைத்திருக்கிறார்கள். இனிப்பு,
தன்மை, உலர்வு, துவாப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு ஆகிய அறுகளை
நாங்கள் உணவே முழுமையான உணவு. அவற்றை சரிவிகிதத்தில்
கொடுவதன் மூலம் உடம்புக்குத் தேவையான தாதுகளைப் பெற்று
ஆரோக்கியமாக வாழமுடியும் என்பது அவர்களுது பாடம்.

எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை வலிந்துக்கொள்ளுதானே
பெருந்து என்று மேதைவையாக சிலர் சொல்கார்கள். அதை

நீங்களும் செய்யலாம்

பதனாதி 1 கிலோ
காய்கறி 200 கிராம்
ஓமம் 25 கிராம்
சுளம் 25 கிராம்
அவாய்களையம் - சிறிதளவு
பாண்டம் 100 கிராம்
உப்பு - தேவைக்கான அளவு
செஞ்சுறு எண்ணெய்
1 லிட்டர்





விட அறியாமல்

வேறெதுவும்

இல்லை. அறுகனவு உணவாக இருந்தாலும் அதை எப்படி சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதில் தான் ஆரோக்கியத்தின் சூட்சுமம் அடங்கியிருக்கிறது. அதிலே இனிப்பு, அடுத்தது புளிப்பு, கசப்பு உணர்ப்பு, சுவர்ப்பு உவர்ப்பு. இந்த வரிசையில் சாப்பிட்டால்தான் சுரப்பிகள் பிறிட்டு தின்ற உணவு செரிமானமாகும். இயங்கு சக்தி உடம்பில் படியும்.

எவ்வளவு சாப்பிடுவது என்றும் அளவு சொல்கிறார்கள் சித்தர்கள். இரைபை என்பது உணவுக்கானது மட்டுமல்ல. உணவோடு சேர்ந்து அக்னியும், வாயுமும் ஜீவிக் கவேண்டும். அப்போதுதான் தின்ற உணவு வரியை, எளவே முக்கால் வயிறு உணவு, கால் வயிறு நீராகாரம்.

நீரென்றால் சாதாரண மில்லை. 18 வகை நீரிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நீருக்கும் ஒவ்வொரு பண்புண்டு. அந்த தினால் சித்தர் போதம் பாறையிற் அருந்தினால் வாதம் மயக்கம் நீக்கமுடியும். அந்த நீர் அருந்தினால் உலர் பைமேலையுடையவரின் அருந்தினால் குளிராகி நனைந்துநீர் நீர் அருந்தினால் நீர்க்கா விக் கவ நீருக்கும் மனமுந் அருந்தினால் அநீன, வாதத்தினால் ஆஸங்குடி நீர் அருந்தினால் மனம், பாடு செயல்படும் கவாத நோய்கள் போகும் பன்தீர் அருந்தினால் சளித் தளவது தவிர போதம் அறுறுந் அருந்தினால் வாதம் கால் கனையும் அதனை நுண்ணுக்கமாக ஆயவெச்சத்து உத்தரி நுகசுறாகள சத்தாகள்

எப்போது சாப்பிடுவது என்ற கேள்வியைத் தவிர சூடுக்கிறது. சூர்ப்பை உதய நேரத்தில் இருந்து சரியாக ஒன்றரை மணி நேரத்தல் பதவண்ணவு அறுமணி நேரத்துக்குள் இரண்டாம் உணவு, சூர்ப்பை மறைந்து மூன்று மணி நேரத்துக்குள் மூன்றாம் உணவு. இதைக் காலமுறை தவறி உண்டால் உடம்பு உபாதைகளுக்கு உள்ளாகும்.



செய்முறை

அரிசிபை தண்ணீர் ஊறுறிகளைநுது. நுழலில் காபவைத்துக் கொள்ளுங்கள். உருந்ததை மேலோட மாக வறுத்து அரிசி, போடு கவத்து அணகுத்துக் கொள்ளுங்கள். என், ஒரம் இரண்டாம் வேசாக வறுத்து மாலை நுகவது கொள்ளுங்கள். சங்குளவு தண்ணீராக மகாதுக்கு வைத்து அதிலுடையதற்காக உலர்த்தும் உபாசம் கவத்து கொள்ளுங்கள். மாலை உலர்த்தலை சோத்து இரத்த கண்ணினா சந்த, சிறிதாக ஊறுறி இரயாப்ப மாக, பதத்துக்கு பிசைத்து கொள்ளுங்கள். பின் முறுகக் கிழி உலர்த்தல் வைத்து இரத்த நுகவான தினால் சோதகம், என்னை மண்ணை கொள்ளுதல்கள ஒம் முறுககு கொடி.

சொன்னதோடு அல்லாமல் செய்தும் காட்டியதால்தான் அவர்களால் காலத்தை வென்று வாழமுடிந்தது.

இப்போது சில அறிவாளிகள் இதைபெல்லாம் முடபாள்தளம் என்பார்கள். எல்லா உபாதைகளுக்கும் அடிப்படக காரணம் உணவுதான் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள மனது தயாராக இருந்தாலும் நாகுது விடும் புலத்தல்ல. அவர்களைப் பற்றியும் சித்தர்கள் சிந்தித்திருக்கிறார்கள். உணவு உபாதைகளில் தன்பபவர்களுக்காக அவர்கள் கடமும் பொருளொன்று உண்டு. அதுதான் ஓமம் வயிறு உபாடி மூச்சுவிட தனிப்பவர் கள் கடமுதுளி ஓமத்தண்ணீர், அருந்தினால் அடுத்ததொடி நிமமதி மூச்சு விடுவார்கள் அவ்வளவு மகத்துவம் இருக்கிறது. ஓமத்தின்

சீதம் சுரம் காசம், மருதம் பொருமல், பேதி, குளினாச்சல் இரைப்பு அனைத்துக்கும் ஒரு அருமருதம் உண்டென்றால் அது ஓமத்தான் கீராமங்கனில் வேம்புண்ணெய் விளக்கெண்ணெய் நல் வேண்ணெய், காளா எண்ணெய் வரிசையில் ஓமத் திரவங்களுக்கும் ஒரு போதத்தில் வைத்து கடித்து தொங்க விடும்பாடுகள்.

கேள் உணவுகள் அனைத்திலும் செரிமானத்துக்கான சேர்மானங்கள் இருக்கா. இவை நின்றய குவிந்திருக்கும் ஸ்தல வின் ஒரு ஓகரில் இச்சையிலும் கொத்துமல்லி துண்ணியும் இருக்கும். அதைப்போல் பதார்த்தங்களில் ஓமம் சேர்ப்பதும் அங்கு வழக்கமாக இருக்கிறது.

ஓம் தறுகது கேள்வியில் புகழ்நீர் ம தார்த்தம் பண்ணுக. காலங்கள் எடுபுகைக் காண்களில் விடுகளில் செய்யப்படுவதுண்டு. ஒளத்தின் போது புகழ்க்கள் தறுகது உண்டிவிராணை வண் தறுகதுகளை பழிந்து காட்சிப்போடுகளைப் போல் இளவலனுக்குப் படைப்பார்கள். ஓமத்தின் கறுகது கவல் நாகுக்குத் தீண்ட இருது முறுக்கை குசிப்பது இதமான அனுபவம்.

கேள் இவ்வுலகத்தைப் போருது நாளையக் கண் அனின் ஓம் தறுகது விடைக்கிறது.



நேந்திரம் பாய்சம்

பிறந்தது குழந்தை ஆனா? பெண்ணா? என்று தீர்மானிக்கும் காரணிகள் எதுவென்பது பற்றி அண்ணாமலில் இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த மருத்துவர் து.டி. ஆராய்ச்சி ஒன்றை நடத்தியது. அதில் குழந்தைகளின் தன்மையைத் தீர்மானிப்பதில் உணவு ஒரு முக்கிய காரணி என்பது தெரியவந்தது. காலசியம், வைட்டமின் சி, பி-12 போன்றவை குழந்தையின் பாலினத்தை தீர்மானிப்பதில் பங்கு வகிப்பதும் தெரிய வந்துள்ளது.

காலசியம் வைட்டமின் சி பி-12 போன்ற சத்துக்கள் பழங்களில் நேந்திரம் நுகர்வதற்கு காரணிகள் தற்ப்பிட்ட காலத்தில் குறிப்பிட்ட பழங்களான நிறைய சாப்பிட வேண்டும் என்று பெரியவர்கள் சொல்வது வெறும் சத்துக்காக மட்டுமல்ல அதில் வேறு சமாச்சாரங்களும் இருக்கின்றன.

பழங்கள், இயற்கையின் கொடை உடம்பை சம்பபடுத்தி சீராக இயங்கவைக்கும் சக்தி பழங்களுக்கு உண்டு பழங்கள் தன்மைபும தூய்மையும கருதித்தான் அதை இறைவனுக்குப் படைக்கிறார்கள் மாட்டா வாழையை முகங்களில் என்று கொண்டாடுவதற்கு காரணம் அவற்றின் கவை மட்டுமல்ல அவை உடலை சம்பபடுத்தும் ஆற்றல் மிக்கவை முகங்களில் வாழையை அறுபத்க்கனி என்று கொண்டாடுகின்றது சித்த மந்த்வுலம் நகரங்களில் வாழையை மலிளக்கிதாக மட்டுமே பாகதம் நினை உள்ளது உணவையில் உடம்புக்கு அவசியமான பல சத்துக்களை தனக்குள் புதைத்து வைத்திருக்கிறது வாழை சாப்பிட்ட பின்பு வாழை பழம் சாப்பிடுவதற்கு செரிமானம் மட்டும் காரணம் இல்லை உணவல் இயந்து மகன்கியம் காலசியம் போன்ற சத்துக்களைப் பிரித்தேடுத்து தேவையான பகுதிகளுக்குக் கொண்டு செல்லும் வேலையையும் அப்பழம் செய்கிறது நடுத்தர அளவுள்ள வாழைப் பழத்தில் 47 கிராம் ஸ்டார்ச் உள்ளது. கோதுமை மககாசோளம், சில

பச்சி. பருப்புகள் உருளைக்கிழங்கு.. இவற்றில் கிடைக்கும் பலன்கள் வாழைப்பழத்திலும் கிடைக்கிறது.

உலகில் அதிக அளவு பயன்பாட்டில் இருக்கும் பழம் வாழைதான் 32 நாடுகளில் பயிரிடப்படுகிறது. வாழைக்கு பழமையான சரித்திரப் பின்னணிகள் உண்டு. கி.பி 650களில் அரேபிய நாடுகளை மையங் கொண்ட ஆப்பிரிக்காவின் மத்திய பகுதிகளில் நடந்த அடிமை விபாபாரத்தில் பாளைத் தந்ததையும. வாழைப்பழத்தையும்தான் பண்டமாற்றாக பயன்படுத்தியுள்ளார்கள்.

முதன்முதலில் மலேசியாவில்தான் வாழை அடையாளம் காணப்பட்டது. ஆனாலும் இன்றளவில் அதிகமாக உற்பத்தி செய்வது இந்தியாதான். உலகெங்கும் பலவிதமான வாழை ரகங்கள் உண்டு. அமெரிக்கா ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் மரபன்று மாற்றம் மூலம் வியப்புடும் ரகங்களை எல்லாம் விளைவிக்கிறார்கள் ஆனால் தேவையற்றதாயினால் வளையும் பாரம்பரிய வாழைப்பழங்களுக்கு உலகெங்கும் வரவேற்பு உண்டு. குறிப்பாக புவன ரஸ்தானி, செவ்வாழை, பழநி மலைப்பகுதிகளில் வளையும் மலைவாழை நேந்திரம்.

நேந்திரம் பழம் கோளாண் ஐவன் நமதுரில் அரிசியை இருப்பவைதத்துவது போல் அங்கு நேந்திரம் பழம் நேந்திரம் சிபஸ் இருப்பவைதத் நக்கறாக்கள். சீசன் காலமெல்லாம் இல்லை, எல்லா காலங்களிலும் நேந்திரம் கிடைக்கிறது.

நீங்களும் செய்யலாம்

வேகூடுவ பழம் - 6
கெல்லம் - 350 கிராம்
தேவகாட - 1
மேய - 100 கிராம்
நடுத்தரி - 25 கிராம்
கசகா - சிறிதுளவு
ஏலகதாட
- தேவையான அளவு



தேந்திரன் புகழ்ந்த ஸ்வதது கோளகதாராகன் செய
யுட மரபாஜாநகரங்களில் தேந்திரன் மரபுசெய் தந்தது தத
தந்தது. நாகணக விட நி பகர மருகதம் அளவுகரு அளவுகருசன் கணவ
கொண்டது ஒணம் கொண்டாடததல் இது முகக்கய இடமபாறு
ஸதய ஸந்திதுகளிலும் தக்ககலைய செனனனில் குமங்கும கோன
உ ஸவகங்களில் விசேஷக்காலங்களில் தேந்திரன் பழ மரபுசெய் தந்தது
செய்யபட்ட நிகழ்நாடகம்



செய்முறை

தேந்திரன் பழக்கம் உருவது து லி து லி ஸ்வதது கோளகத
யுட மரபுசெய் தந்தது. நாகணக விட நி பகர மருகதம் அளவுகரு அளவுகருசன் கணவ
கொண்டது ஒணம் கொண்டாடததல் இது முகக்கய இடமபாறு
ஸதய ஸந்திதுகளிலும் தக்ககலைய செனனனில் குமங்கும கோன
உ ஸவகங்களில் விசேஷக்காலங்களில் தேந்திரன் பழ மரபுசெய் தந்தது
செய்யபட்ட நிகழ்நாடகம்



இரட்டி

தேந்திரன் பழக்கம் உருவது து லி து லி ஸ்வதது கோளகத
யுட மரபுசெய் தந்தது. நாகணக விட நி பகர மருகதம் அளவுகரு அளவுகருசன் கணவ
கொண்டது ஒணம் கொண்டாடததல் இது முகக்கய இடமபாறு
ஸதய ஸந்திதுகளிலும் தக்ககலைய செனனனில் குமங்கும கோன
உ ஸவகங்களில் விசேஷக்காலங்களில் தேந்திரன் பழ மரபுசெய் தந்தது
செய்யபட்ட நிகழ்நாடகம்

நீங்களும் செய்யலாம்

தேந்திரன் பழக்கம் உருவது து லி து லி ஸ்வதது கோளகத
யுட மரபுசெய் தந்தது. நாகணக விட நி பகர மருகதம் அளவுகரு அளவுகருசன் கணவ
கொண்டது ஒணம் கொண்டாடததல் இது முகக்கய இடமபாறு
ஸதய ஸந்திதுகளிலும் தக்ககலைய செனனனில் குமங்கும கோன
உ ஸவகங்களில் விசேஷக்காலங்களில் தேந்திரன் பழ மரபுசெய் தந்தது
செய்யபட்ட நிகழ்நாடகம்





கோவில் இருக்
குமிடமெல்லாம்

பஞ்சாமிர்தம் விற்கிறார்கள்
ஆனால், பழநி பஞ்சாமிர்
தம்தான் அமிர்தம். பாய்
முடையும் தொழில்நுட்பம்
ஊருக்கு ஊர் வந்தாலும், பத்
தமையில் முடையும் பார்க்கு
தனி மரியாதை.

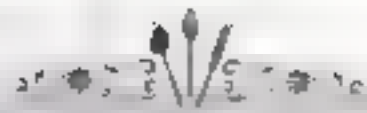
மரம்பழம் விளையாத
ஊரே யில்லை. ஆனால்
சேலத்து மரம்பழம் என்றால்
சுடுதலாக வாய் இளிக்கிறது.
அதைப்போலவே பன்னாட்டி
பலாபழமும்.

ராஜபாளையம் நாய்,
உறையூர் குட்டு, ஆவூர்
வெற்றிலை, வேதாரண்யம்
உப்பு, உடன்குடி கருப்பட்டி,
சாத்தூர் காரச்சேவு, திண்டி
ருக்கல் புட்டு மணத்தான்மை
தேன் பவானி நுகரக்கூடிய,

குற்றாலம் நெல்லிக்காய் வாதத்துக்குள் வெண்ணெய், கொண்டகாண்ட
பேர்க்காய், அரியலூர் கொத்தமல்லி தஞ்சாவூர் கதம்பம் சோழ
மஞ்சள் உசிலம்பட்டி ரெட்டி காரைக்காடி ஒலைக்கண்ட மேட்டுப்பா
ண்டம் உருளைக்கிழங்கு, சிங்கம்புளரி தாரா உருளை உடியல்
போட்டால் பக்கம் நினைந்துவிடும் இப்படி ஊர் ஊர் பெருமையாக
ஒட்டியிருக்கிற பொருட்கள் தமிழகத்தில் ஏராளம் உண்டு.

அதேபோல் சர்க்கரைக்குப் பெயர்போன ஊர் ஒன்று உண்டு
சேரோட்டுக்கு அருகில் இருக்கிற கவுந்தம்பாடி நகரங்களில் வசிப்பவர
களுக்கு நாட்டுச் சர்க்கரை பற்றி தெரிவித்தாக வாய்ப்புலை சர்க
கரை என்ன நிறம் என்றால் வெள்ளை என்பார்கள் உண்மையான
சர்க்கரை இளம் மஞ்சள் நிறத்தில் திருநாம அதில் சாயனங்களைக்
கொட்டி வண்ணம் தீர்த்து உருவாக்கப்படுவதுதான் வெள்ளை நிற
சர்க்கரை அதற்கு சீனி அஸ்கா என வேறு பெயர்களும் உண்டு.

சர்க்கரை என்ற பெயரை வெள்ளை நிற சர்க்கரை பறித்துக்
கொண்டதால் உண்மையான சர்க்கரை நாட்டுச் சர்க்கரை ஆக்
விலை உறு கருமையப் பிழிந்து பால் எடுத்து சிறுதண்டி கண்ணாம்பு
சமையல் சோடா கலந்து நனகு காபச்சி தயாரிக்கப்படுவது தான்
நாட்டுச்சர்க்கரை பன்னாட்டி பால் மூலம் தயாரிக்கப்படும் கருப்ப



செய்முறை

இரண்டு அரிசியையும்
சேத்து ஒண்ணை அரிசி வெட்டி
வில் சிறிது நேரம் உலர்த்தி (இடி
மட்டி மாவட்ட போல்) அளவாக
கொள்ளுங்கள் அதைத் தேங்
காய்ப்பூ உட்டி சேத்து சேசாக நீர்
கொடுத்து சப்பாத்து மலு பதத்தி
குப் விசைத்து மிதமான உருண்
மை களாக உருட்டிக் கொள்ளுங்
கள் தோசைக்கலையில் சேசாக
உண்ணைய தடவி ஒவ்வொரு
உருண்டையாக கொட்டி வேல்
லட்டி வேக வைப்புகள் சுவைக்
கொடுத்து உடுத்து உச்சை
ருசியுங்கள்.

டினைய போலவே துதுவும் பல நோய்களுக்கு மருந்து. பக்க விளை
வுகள் இல்லை.

மிதமான துன்பம் மென்மையான புளிப்புச் சுவையுடையது இந்த
நாட்டுச் சர்க்கரை கவுந்தம்பாடியில் கரும்பு விவசாயிகள் பாரதம்
கரும்பை ஆலைகளுக்குத் தருவதில்லை வயல்களுக்கு வயல் பிரமாண்
டமான கொட்டைகளை வைத்து தாங்களே சர்க்கரை தயாரித்து
விற்கிறார்கள்.

வவசாயத்தின் பின்னடைவுக்குக் காரணம் தான் விளைவிக்கும்
பொருட்களுக்கு விலை வைக்கும் உரிமை விவசாயிகளுக்கு இல்
லாததுதான் என்கிறார்கள் கவுந்தம்பாடி கரும்பு விவசாயிகளுக்கு
அந்த நிலை இல்லை அவர்கள் விளைவிக்கும் கரும்பை அவர்களை
சர்க்கரையாகக் கொடுக்கிறார்கள். ஒரு சில நூறு சவகளைத் உருவாக்கி, ஒரு சந்தை
மையம் உருவாக்கி வர்த்தத்தில் இரண்டு நாட்கள் நுகர்தல் அந்த
சந்தைக்கு வியாபாரிகள் வந்து, கொண்டு விளை கொடுத்து வாங்கிக்
கொண்டு போகிறார்கள்.

சர்க்கரை வேறு வெள்ளை வேறில்லை உதிரியாக இருந்தால்
சர்க்கரை அளவீடு உருவான பிடித்தாலோ அச்சில் வாங்கினாலோ
வெள்ளை வெள்ளை நிற சர்க்கரை உணவில் ஆழ வேருன்றி விட்டா
லாம் கொங்கல் போன்ற பாரம்பரிய பண்டங்களுக்கு மக்கள் இன்
மையம் நாட்டுச் சர்க்கரை நாட்டு வெள்ளைதான் நாடுகிறார்கள்.

சர்க்கரை வவசாயத்தின் திட்டம் கொடுக்கலை கோர்ப்பு வங்கு
வெள்ளை நிற சர்க்கரைப்பாக உருவாக கருப்படினையம் நாட்டுச்
சர்க்கரைப்பாடியே அதைப் பயன் இத்தயாரிகள் கவுந்தம்பாடியில்
உற்பத்தியாகும் சர்க்கரையில் 40 சதவீதத்துக்கு மேல் கேரளாவுக்
குத் தான் கொடுக்கத் தயார்ப்பரிசுத்தன் பீதம் அமைப்பின் மீது
மக்கள் கொண்டிருக்கும் நடவடிக்கைதான் கோள உணவை மாற்றத்த
மாற்றத்தாது.

அது சரி ஒரு டிசுதம் நாட்டுச் சர்க்கரை கரும் என்ன சர்க்கரை?

அதற்கு ஒரு டிசுதம் நாட்டுச் சர்க்கரைதான் அரி
சியை கேரளாப்படிவம் கவுந்து கொட்டிவிட எளிதமையான சிறுநாடி
ஒட்டி கேரள ஆஸ்காம்புட்ககள் உத்தியல் ஒட்டி வெகு பிரபலம்
சை பதத்தின் இளஞ்சிறை சைநிடிஷ்டைப் பயன் இத்தயாரிகள்
செய்யுதல் கொடு என்ற விரிவுக்கும் நாவுக்கும் இத்தமளிக்கிற
சிறுநாடி திது.



கொத்துக்கறி

பெய்ளாட்ட பார்த்தவுடன் ஏதோ அனாதை மூட வேன்று முடிவுக்கு வந்து விட்டிருக்கிறதே கேரள மக்களின் வாழ்க்கையில் கலந்து பட்ட வேஷ்டிவேளியின் மூடும் கேரளத்து சிவபரிசி சாதத்திற்கு இதை வேஷ்டியின் கொத்துக்கறி மறுக்க முடியாத சாதிப்பு.

கேரளத்து உணவுகளில் மாலக்காடு தனிச் சிறப்புத்தன்மை அடைந்த ராஜாஜியத்தின் அத்துமே கேரளத்து கால் உணவுகளுக்கு உலகம் முழுதுமே ரசிகர்கள் உள்ளது. கேரளத்து மீன்களின் கவையாக இன்ன வேறுபாடுகளைச் செய்வது அடிக்கடி ஆழ்க் மாதிரி அரிசியில் கிணர் காதம் கடலுணவுகளுக்கு சுவைப்பெய்தே கவைய அரிசியை அவற்றை மீதமான மசாலாவை குறைத்து அவித்தெடுப்பார்கள் வாழை இலை, பலா இலை என கூறி அவிக்கும் இலைகளை ஏற்பு களையும் மாறுபடும்.

முண்ணாற ஓடடிய பகுதிகளில் களப்பா மீன்கள் வெகு பிரபலம் நாம் தென்னங் கள ஆதோடு சோத்து கள்ளென்ற கவையில் கப பாக்ஸ் கப்பா என்றால் மரவளங்கொடுக்காத வேரகற்றும் கீழ்க்கை அவித்து ஆகோடு கறிவேப்பிலை மீன்காய் சின்ன வேங்கையின் சோத்து உரவில் போட்டு இடித்தெடுப்பார்கள் இதை சாதிப்பு மீன்கறி கறிமீன எனறொடு வகை கேரள ஸ்பெஷல் தனம் மனடிய மீன் நேராக கோடு இடித்தது போல் ஒரே ஒரே தன் இடுக்கம் அவ வளவுதான் அதேபோல், வஞ்சிரம் மீன் புட்டு வகையின் அவயல் நண்டு மசாலா, இறால் புட்டு இதைப்பெல்லாம் கேரளத்து கடலோர உணவுகங்களில் கூச்சுச் சாபுடி வேண்டாம் கேரள கல்குணவன் கவையுக்குக் குண்டுசம்பா சிவபரிசியும் ஒரு காரணம்.

கேரளத்தில் முதன் முதலில் சாபுடிபெயர்கள் சிவபரிசியைக் கண்டு சற்று மனவத்து விடுவார்கள் விழித்து விழித்துப் பார்த்து ஆனால் அதற்கு இணையான சத்து வேறொருத அரிசியிலும் இலகை மேலாநாடுகள் எல்லாம் அரிசி உணவுக்கு தடைய சொல்லி நாள்கி

விட்டது அரிசி என்றாலே சுகர் வரும் தொப்பை வரும் துண்டாயிடு வேம் என்று கொஞ்சிறது உலகம். உணமையில் பிரச்சனை அரிசியில் இலகை அதை உற்பத்தி செய்யும் முறையில்தான் இருக்கிறது.

உலகம் முழுதுமே சுமார் 4 லட்சம் பாரம்பரிய அரிசி வகைகள் இருந்தன எல்லாவற்றையும் தொலைத்து விட்டு மகசூலை அதிகரிக்கி நோம் என்ற பெயரில் பெயர்வை வேளாண்மை பாண்டி செய்யப்பட்ட அரிசி வகைகளை விநியோகம் அறிமுகப்படுத்தியது அதை சர்க்கையைத் தான் நாம் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஆனால் கேரளா மாதம் இன்றைய சிவபடி குண்டு சமையல் வகைகள் விலகல். அந்த அரிசி இல்லாவிட்டால் கேரள மக்களுக்கு நான் நகரத்து சிவபரிசியில் கைகொள்கின்ற எனப்படும நோய் எதிர்ப்பு சத்து இடுக்கிறது புறநோயைக் கூட வென்றுவிடுமாம்.

கேரளாவில் இவ்வாறு எனறொடு அரிசியும் உண்டு அதற்கு சற்று கனத்த அரிசியை எல்லா கொஞ்சம் அதற்கும் விநியோகங்களை இருந்த அரிசியைத்தான் பயன்படுத்துகிறார்கள் நீண்ட நாள்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு உலக வேளத்து கி பாயல்கள் இருந்த அரிசியின் கருச்சி செய்தது சா.

நீங்களும் செய்யலாம்

- பச்சை மாம்பழம் - 200 கிராம்
- தேவகாய - 1 கிராம் (தமிழகம்) - 10
- மலர் (தமிழகம்) - 1 தேக்காரணி
- கோமடி - 1 தேக்காரணி
- மிளகு - ஆளா தேவகாரணி
- சீரகம் - 1 தேக்காரணி
- தாது - 50 கிராம்
- சின்ன வேங்கையின் - 200 கிராம்
- தக்காளி - 3 மத்தசைதான் - சிலகுளவு
- பட்டா கிராய் தேவகாயின் அளவு
- தேவகாய் எண்ணெய் - 100 மிளலி
- உப்பு - தேவகாயின் அளவு



உளவாக்கிக்

கொள்ளும் தீர்ப

பந்தம் ஏற்பட்டதாக எழுது
கிறார்கள் ஆய்வாளர்கள்

கோதுமையில் இருக்கும்
எந்த சத்தும மைதாவில்
இல்லை. சூரியமாக நார்ச்சத்து
நார்ச்சத்தில்லாத உணவு
அனைத்தும் செரிமானத்தை
கிரமத்துக்கு உளவாக்கும்
இரவு பரோட்டா சப்பிட்டால்
மறுநாள் காலையில் வயிற்று
கபடி விளையாடும் காரணம்,
செரியாமை, மைதாவை

மேலும் கொடுக்க வேண்டும்

மிகவும் உயர்ந்த மைதாவை
மிகவும் உயர்ந்த மைதாவை

கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்
கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்

கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்
கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்

கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்
கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்

கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்
கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்

கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்
கொடுக்கவேண்டும். கொடுக்கவேண்டும்

செய்முறை

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்
மைதாவில் 1/2 லிட்டர்

இன்னொரு சமையல் தொழில் நுட்பம் எல்லாவிடத்து
இப்போது மிகவும் உயர்ந்த மைதாவை கொடுக்க
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்

இப்போது மிகவும் உயர்ந்த மைதாவை கொடுக்க
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்

இப்போது மிகவும் உயர்ந்த மைதாவை கொடுக்க
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்
கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க வேண்டும்



Knox e_Library





செழித்த உணவுப் பண்பாட்டுக்குச் சான்று பொதுவாக பால் கலந்து செய்யப்படும் அன்னத்து இனிப்பு வகைகளும் சுவையில் ஒத்தே இருக்கும் ஆனால் பால் அல்லா வீத்தி யாசமானது நாக்கீஸ் வைத்தால் கரைந்தோடி கலால் நரம்புகளைச் சுண்டும்

கேரளாவில் எல்லா இனிப்புகங்களிலும் கிணிகிறது. குறிப்பாக திருவனந்தபுரம் பேக்கரி ஐங்குளியில் உள்ள அம்பரோஷ்யா பேக்கரி யில் பாதுமபரிய சுவையை ருசிக்கலாம்



செய்முறை

வைத்தானை இளக்கமாகக் கொண்டு புதுசும் அளவுக்கு தண்ணீர் ஊற்றி புளாஸ்டிக் ஹோம் வைத்தானை, பிந்து கலந்து அலாக்கிக் கொள்ளுங்கள் சர்க்கரையில் தண்ணீர் ஊற்றி மிகுமான தீயில் பிந்து தாவிவைக்க கொட்டியான பிந்துக்கு வந்தவுடன் வைத்தானால் பசும் நண்ணு தண்ணீர் அடிக்கத்து விடாமல் கிளறுங்கள் பசும் நன்கு வற்றி வந்ததும் விடைய விலக்காய், முக்கூர் பிஸ்தா பிசும், தீர்நா வைக்க, கொட்டி பிஸ்தாவுக்கு அளவான பிஸ்தாவுக்குக் கொட்டி சரிந்து கொட்டி விடுங்கள் கொள்ள எவ்வளவு பால் அளவா கொட்டி



அரிசி வடா

நகர்ப்புற வாழ்க்கை கொண்டு நடப்பானது என்ற பிம்பம் மெல்ல உணர்வு தகவது வருகிறது. காரணம், சொகுசு வாழ்க்கை ஏற் படுத்திய மூலம் வாழ்வுகள் கிராமப்புறங்களில் உணவையும் உண்பதையும் கூட்டிக்கூறித்தப பார்த்தால் கணக்கு சரியாக இருக்கும். நன்றவன் உணவு, நனவான உண்பது நகர்ப்புற வாழ்க்கையில் உணவுக்கு ஏற்ற உண்பது இலகுவை. உடலுக்கேற்ற உணவாக இல காமல் நாவுக்கேற்ற உணவாக மாற்ற கொடுக்கப்பதன் விளைவை மக்கள் அறியாததைக் கொடுக்கி விட்டார்கள்

உணவு உண்பதற்கு மாற்றத்தால் ஏற்படும் நன்மை விளைவு, உண்பதற்கு உண்பதற்கு 100 கோடி பேருக்கு இந்தப் பிரச்சனை இருக்கிறது. இவற்றில் 10 கோடி பேர் சர்க்கரை தேவைப்படும் அளவு

நீங்களும் செய்யலாம்

- அடியைக் குளிர் - 1 கப்
- தேய்காய் - அரைமுகி
- பச்சை பிஸ்தாய் - 4
- சின்ன வெங்காயம் - 10
- தேய்காய் எண்ணெய்
- பொரிக்க தேவையான அளவு
- உப்பு தேவையான அளவு





வுக்கு சிக்கலில் இருக்கிறார்கள்.

3ல் ஒரு இந்தியர் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்.

ஒரு பக்கம், உரிய சத்துணவு கிடைக்காமல், நாள் தோறும் உயிரிழப்புகள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில், இன்னொரு பக்கம் உடல்பருமன் பிரச்சனை. இந்தியாவின் மினோதங்கனில் ஒன்று இது.

சென்னைவாசிகளில் 38 சதவீதம் பேர் உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்கிறது ஒரு ஆய்வு. இந்தியாவின் உடல்பருமன் படடியலில் பஞ்சாப், கோவா, ராஜஸ்தானை அடுத்து நான்காவது இடம் தமிழகத்துக்கு நாகர்க்கம், நவிமை பெருமதம் என்ற பெயரில் நமக்கு நாமே ஏறபடுத்திக் கொண்ட ஸ்பர்தம் இது.

உடல் பருமனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 41 சதவீதம் பெண்களே என்கிற அந்த ஆய்வு. அண்மைக்காலமாக பிரகடனம் குழந்தைகள் எடைச்சரத்தில் இவ்வாறாக பிறப்பதாகவும் எச்சரிக்கை மனி அடிக்கிறது. உரிய அளவுக்கு மேல் அதிக எடை கொண்ட குழந்தைகள் மரபு நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்றும் சொல்கிறது அந்த ஆய்வு. 62 சதவீதம் பேர் உடல் பருமனுக்கு தவறான உணவுப் பழக்கமே காரணம்.

கடந்த 50 ஆண்டுகளில் ஏற்பட்ட என்றை பாரம்பரியமும் சத்தம் மிகுந்த நட உணவுகளில் மேற்கத்திய கொழுப்பு சர்க்கரையும், உப்பும் மிதமிஞ்சிக் கலந்துவிட்டது. நோடியாக கொழுப்பாகவும் சர்க்கரையாகவும் தீனிதக்கப்படும் உணவை நம் வாழ்வு எதற்கோளா மாம்பனிலை வெளிப்பற்ற வழிபதியாமல் செயல் தீழ்ந்து கொடப்படுகிற கலோரியை முழுமைசாக சேமிக்கிறது நம் உடல்.

உடம்பில் உறையும் கொழுப்பு சர்க்கரை அண்டச் செய்வதற்கு கலே நம் முன்னோர்கள் விரதங்களைக் கண்டபடித்தார்கள் இன்று வீரதம் திருக்கவெல்லாம் மாருக்கு நோயிலை சமைப்பதற்கே நேரமில்லையே. துரித உணவுகள் பாக்கெட் தொறுக்குத தீன்கள்



செய்முறை

அரிசிவை வறுத்து இடிப்பாப மாவு பதத்துக்கு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள் தேவகாயை துருவிக் கொள்ளுங்கள் பசைநிலகாய் வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக வெட்டி தேவகாயோடு சேத்து மிகச்சில அண்ட பதத்துக்கு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள் இந்தக் கலவையை மாளில் சேத்து உப்பு சேத்து மாளில் சேத்து உடல் உடலில் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு பொரித்து துருவிகள் மாலை தண்ணீர் ஆதுக மாளால் உடையில் எண்ணெய் தேய்க்கிவிடும் கலவம்.

பப்பாக்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள் ஏன் ? தயிர்சாதம் கூட தீப்போது பாக்கெட்டுகளில் கடைக்கிறது. பிரச்சில் வைத்து குளிரக் குளிரக் கொடுக்கிறார்கள்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தினம் அரைமணி நேரமாவது உடல் உழைப்பில் ஈடுபட வேண்டும் என்கிறது உலக சுகாதார அமைப்பு. ஆனால் 60 சதவீதம் போ அரைமணி நேர உடல் உழைப்பில் கூட ஈடுபடுவதில்லை என்பதே உதார்த்தம். இவ்வாறு அரைமணி நேரம் உழைத்தால் மட்டுமே உலக ஆண்டுக்கு 9 லட்சம் பேரின் மரணத்தைத் தடுத்த விட முடியுமா.

உணவுச்சுழுவம் உழைப்பு குழுவம் மாறியதே வாழ்க்கைமுறை நோய்களின் தாக்குதலுக்குக் காரணம். இனியும் துடிபற்றி யோசிக்க காலிடால் அடுத்த தலைமுறை பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள்.

இந்த விஷயத்தை தமிழகம் கோளாவிடும், கர்நாடகத்திடும் பாடம் படிக்க வேண்டும் கர்நாடகத்தில் நீரிழிவுத் தாக்குதல் அக்கமாகத் தொடங்கிய நிலையில், உடனடியாக தானிய உணவுகள் பற்றிய பரப்புரை தொடங்கப்பட்டது. நான்கைந்து ஆண்டுகளில் கேழ்வரகு, கம்பு, கோதுமை சமை என குடிக்க முடிக்க தானியத்துக்கு மாறி விட்டது கர்நாடகம்.

ஆயுர்வேத சிகிச்சைக்குப் பெயர்போன கேரளாவிலே ஒருபடி மேலே போய் உணவே மருந்தாக மாறி இருக்கிறது. சைவ, அசைவ வேறுபாடு இல்லாமல், திட்டமான சேர்மானங்கள், செய்முறைகளால் வயிறே வாழ்த்தும் அளவுக்கு சமைக்கிறார்கள் பண்டங்களாகலை பதார்த்தங்களும் அதே நோததி கேரள மக்களின் எழிலுக்கு அவர்களின் உணவும் ஒரு காரணம்.

அரிசிவா கேரளத்தின் பாரம்பரிய பதார்த்தம் வடிவத்தில் நம் மூர் பருப்பு வடைபை ஒதத்துக்கும் துது தேவகாய எண்ணெயில் பொரித்தெடுப்பதால் தனித்துவமான வாசனையோடும் கவையோடும் இருக்கிறது வாஸ்ய வதைக்காத இதமான பதார்த்தம் பண்டைக, வழிபாடு சடங்குகளில் துறைவனுக்குப் படைக்கப்படும் பதார்த்தங்களில் துதுவும் ஒன்று.



பட்டாம்பி பரோட்டா

பல உள்ளவனுக்கு பரோட்டா பல இல்லாதவனுக்கு இடமி' என்று கிராமத்தில் வேழுகனையாக ஒரு சொல்லவடை சொல்லவர்கள் புள்ளிகம் எதுவோ தென்னகத்து மக்களின் வாழுகனையின் தனிகக நடையத அளவகது இரண்டுக கலந்ததுவிடது பரோட்டா உணவியல் ஆபவாளர்கள், பரோட்டாவை இலக்சயவுகது சொன்னு வந்தவர்கள் பருவாபாசுகிள் எனகிறார்கள இலண்ட வந்தபதான் பரோட்டாவின் தாயகம் என்பாருட இருக்கிறார்கள் எதுவவனையாலும் உலகககதும் இந்நகதும் மொதலாமகளில் பரோட்டாவும் ஒன்றாகவட்டது இன்று

பரோட்டா வகத்ததது வந்தாலும் பரோட்டா மாஸர்கள் எனவென தமிழகத்தில் இருந்தததான் உலக நாடுகளுகதுப பவல்கக நாடுகள் புதுவடை படித்ததும் (பு விபவனம் புதுபவர்கள் கூட சலலி கனகது ஒட்டகம் மெயககதும் நிலையிட வட்டா வகதுபு கட்டதது விட்டு ஒட்ட வலவையிட சேருந்து பரோட்டா அபகக கற்றுக கொண்டவகளுகது அங்கு ராஜ்யாபிபானை கைநிலைய சமபளா வந்ததோறுப விடுமுறை கொழிககிறார்கள் இவாகளின் கர வாவகத்தின் பரோட்டாவை சாபி பாயலே சொககிப போகிறார்கள் அங்குள்ளவர்கள்

இதைக் காரணமாகச கூடிய பரோட்டா தமிழகத்தின் பூல்க உண வென்று சொல்லாரு இருக்கிறார்கள் உணவையிட பரோட்டா தென்னகத்துக்கு அரிசுகமானது பஞ்சாப மாநிலத்தின் இருந்துதான் சிங்கப்பூரில் உணவகம் நடத்தும் நமழர் ஷாநலாள் ஒரு டட்டை பரோட்டாவும் ஒரு சாதா பரோட்டாவும் (உயிர்மை வெள்ளிடு) என மொரு நாலை வழிநகுகிறார் அந்நாலில் பரோட்டா மகாதம்வது தையே அலசிபிடுக்கிறார் அவரும் சொலகிறார் பரோட்டா பஞ்சாபில் இருந்துதான் தென்னகத்துக்கு வந்ததென்று

பரோட்டாவின் மலமான மைதா தென்னகத்துக்கு அரிசுகமானது 1940களுக்குப பிறகுதான் இரண்டாம் உலகப போரின்போது தென்னகத்தை கடும் பஞ்சம் ஆடகொண்டது அரிசி கோதுமை கையி

ருபடி இல்லாத நிலையில் வேறொரு மாற்று உணவுப பொருளுக்கான தேவை உருவானது அப்போதுதான் மைதா தென்னகத்துக்கு வநககப்பட்டது

மைதா என்பது ஒருவகை ஸ்டார்ச் ஒரு காலத்தில் கோதுமையில் இருந்து தயாரிககப்பட்டது இப்போது ஆரோக்த மரவள்ளிககிழங்கில் இருந்து தயாரிககிறார்கள் மைதாவில் விட்டகின் நாசசதது உள்ளிட வந்த ஊட்டமும் இலகை அதனால் சககிரட சேரிமானம் ஆகது அதனால் ஒயிடகாலா சார்களுகது பரோட்டா பொருந்தது அது உலக உழபபாளாகளுககான உணவு

தமிழகத்தில் உருகது ஒரு ஸ்பெஷல் பரோட்டாவும் பரோட்டா கடைபும் உண்டு விருதுநகர் என்னென்ப பரோட்டா கடலார் தெய பரோட்டா போஷரணி வீசக பரோட்டா தஞ்சாவூர் சாந்தி பரோட்டா இன்றை வல்லாமவிட தமிழககளின் உலகக கவாந்த இன்னொரு ஸ்பெஷல் பரோட்டா இருக்கிறது சொங்கோடண்ட பார்டர் பரோட்டா தமிழ்நாடுகோளா பாட்டில் கிண்ட பத்தால அது பார்டர் பரோட்டா வகை துறாஸம் செலவர்கள் கொஞ்சம் தள்ளிப்போய பார்டர் பரோட்டா சாட்டிடாமல் வடுவதிலடை எந்நேரமும் கூட்ட தளள் விலகதும் நாடுககோழி சாலண்ட சைநிடிஷஷிகதி தாநலார்கள் குளத்த களிப்புகது சாலண்டில் உறவைகது ஒரு டட்டை பரோட்டாவை உளவ தளவளர்

கேரளாவிலும் இதிலேயும் அனையான பரோட்டாககள் பலவுண்டு பரோட்டாவை விட சைநிடிஷ அங்கு போஸ நடண்டது போன்ற மனவககதகளுகதுப போனால பரோட்டாவகது கூட்டககரி தநலார்கள் கன கூட்ட வளரல மாஸளிககிழாயது மலபார் பக்கம் போனால

நிங்களும் செய்யலாம்

மைதா அரை கிலோ
சாககண்ட 100 கிராம்
பால் அளவிலி
உப்பு தேவையான அளவு
சேடா உப்பு சிறிதுளவு
தேவகாட என்னென்ப
கால விட்டர்



கடலைக்கறி பாலக்காட்டு பசும மணக்க மணக்க
உருளைக்கிழங்கு குருமா படாமபி பரோட்டாவுக்த
உள்ளித்தீயல

படாமபி பாலக்காட்டை அடுத்துள்ள நதிகிராமம் இவ்வுள்ள
எல்லா உணவகங்களிலும் 'படாமபி' பரோட்டாவை ருசிக்கலாம்
மிதமான இனிப்புச் சுவை பித்ததால் உதிரும் மென்மை தனித்தனியே
மிகுந்த இந்த பரோட்டாவை களீடு என நாககை கண்டும் உள்ளத்தி
யலோடு ருசப்பது நல்ல அனுபவம்

பொதுவாக பரோட்டாவை வீடுகளில் செயலது சிரமம் ஆனால் பட
டாமபி மக்கள் வீடுகளில் வெணுத்து வாங்குகிறார்கள் பெரிய தட்டை
திருப்பிப்போட்டு மாணவ தட்டி மென்மையாகக்கி சப்பாத்திக்கட்டையால்
தேயத்து, வடிவத்தில் கடை பரோட்டாவை தோற்கடித்து வீடுகளுங்கள்
ரசனையான மக்கள் ரசனையான பரோட்டா



செய்முறை

மைதாவை சலித்துக் கொள்ளுங்கள் அதில் உப்பு சோடா
உப்பை கலந்து கொள்ளுங்கள் சாகுகையை பையில் கடைத்துக்
கொள்ளுங்கள் மாவில் சிறிது சிறிதாக மாலை உறுதி சப்பாத்தி
மாவை தித்தித்து விளைந்து எழும்பிச்சை அளவாக உருண்ணை களாக
உருட்டிக் கொள்ளுங்கள் ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் எண்ணெயை
உறுதி உருட்டி மாலை அதில் நனைத்துக்கொண்டு ஒருமணி நேரம்
உறுதி வைப்புகள்

பின் இங்கு உருண்ணை களை அகலமாக்கி சப்பாத்திக்கட்டையால்
மெல்லிய அளவுக்குத் தேயத்து மடித்து தேவைக்கவலில் போட்டு
வேக எவையுங்கள் சிலகை கொந்தும் எடுத்து இரண்டு சைகளாலும்
அழுத்தி தட்டினால் பரோட்டா மிகுதுவாகும்.



மலபார் பத்திரி

மன்தனின் வகததையும் புறததையும் தூயமையவை பசு செய்ப்பும்
புது பத்திரியே, விந்தம் உயிர்த் து அமர்த்தா விந்தம் உயிர்த்
அந்ததா வந்தம் என 27 வகை விந்தங்களை வகைப்படுத்திவிடுங்கள்
சித்தர்கள் புத்த சமண சீக்கிர மதங்களும் நோன்பையும் மெளனத்
தையும் புத்தன்னை, துத்துக்கொண்டு இஸ்லாம சமயத்தின் 5 கட
மைகளை ரவலன் நோன், வித்தானம் ரவலன் மாந்தம் வித்தும்
அக்காவை மதல் மானல் வகை உண்ணாமல் தீர நுதிதாமல் புலகை
காயல் நட துக்கொடியா ன நோன்பு மேற்கொள்வர்

மனிதனை அமைதி பத்திரியும் ஆதிராகக் கற்பனை மேம்படுத்தவும்,
வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியோடு நடத்தவும் மதங்கள் நோன்றின் இந்த
மனது நோக்கமுடிக் நோன்பை புதுளையாட்டுத்தொண்டின் சித்தர்கள்
நோன்பை உபயோக கருத்து விந்தது என்றார்கள்

நோன்பு வாழ் பல் மத நம்பிக்கைகள் உண்டு. நோன்பு என்றால்
சை பரமபி நீயாது என்று நினைக்கிறார்கள் நோன்பு விந்ததால்
சகத் துண்டித்து உடல் பலவீனமாகிவிடும் என்ற கருத்தும் உண்டு.

நீங்களும் செய்யலாம்

பொழுது - மாலை சிறிதே
கேங்குபு - கால பரம
சித்தம் - கால பரம - 5
புண்ண - 2 பரம
சீக்கிர - சீக்கிர
உயிர், எண்ணெய்
- தேவைப்பான அளவு



உண்மை மில்

நோன்பு என்பது மருந்து. வயிற்றுக்கும் செரிமான உறுப்புகளுக்கும் ஓய்வு கொடுப்பதே நோன்பு. நோன்பின் போது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தாய்மையடைகிறது. கொழுப்பு, சர்க்கரை, புரதச் சேமிப்புகள் கரைந்து உடலில் சக்தியாக சங்கமிக்கின்றன ரத்தமும் நினைதீரும் துய்மையாகிறது.

கேரளத்தில் ரமலான் வருவதை அறிவிக்கும் அனடயானங்களில் ஒன்று பத்திரி நோன்பு திறங்கமபோது எல்லா இஸ்லாமிய மக்களின் வீடுகளிலும் பத்திரி செய்யப்படுகிறது. பார்க்க சபாத்தி போலிருக்கும் பத்திரி கவையில் மிகவும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது சத்து நிறைந்தது நோன்புக்கான ஊட்டத்தை தாவல்வது. பத்திரிகளில் பலவகை உண்டு. மலபார் பகுதிகளில் செய்யப்படும் தேங்காய் பத்திரி வித்தியாசமான கவை கொண்டது. இதற்கு சைடுஷஷாக உள்ளித்தியல், காரச் சடனி நருகிறார்கள்.

நேரடியாக அரிசிமாவில் செய்யப்படாமல், மாவை வேகவைத்து, மசாலாக்கள் கலந்து செயல்தரல் வாசனையே சாப்பிடத் தூண்டுகிறது. முட்டை பத்திரி, பின் பத்திரி, இஸ்லாசி பத்திரி என பலவித கவைகளில் இதை ருசிக்க முடிகிறது. என்னெனய பயன்பாடு மிகவும் குறைவென்பதால் எல்லா வயதினரும் ஹதிரியமாகச் சாப்பிடலாம். காலை, மாலை வேளைகளில் உணவகங்களிலும் கிடைக்கிறது.



செய்முறை

அரிசியை இடியாப்ப மாவ பத்துக்கு அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். தேங்காயைத் தூய்லிக் கொள்ளுங்கள். அவை காயம் ஆண்டு சீரகத்தோடு தேங்காய்ப்பூ சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதை மான் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊறுங்கள் அதில் சிறிதளவு உப்பு எண்ணெய் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடுங்கள். அரைத்து வைத்தான தேங்காய்ப்பூ கலவைவைச் சேருங்கள். பின், தீயைக் குறைத்து விட்டு ஆர்சாஸாவை சிறிது சிறிதாகப் போட்டு கட்டிப்படாமல் கிளறுங்கள். 5 நிமிடம் மூடி வைத்து வேக விடுங்கள். மாவ சாறுக் குறைந்து கொடியான பத்துக்கு அரைத்து அனடயை அள்ளித்து விடங்கள்.

பின்னர் கூடுதல் பொறுக்கும் திறமில் மாவை சிறுசிறு சருளை வகைகளாக உருட்டிக் கொள்ளுங்கள். உருளைகளை சபாத்தி கடலை மாவ ஆரிகுத்து தேய்ந்து போல வேகத்துக் கொள்ளுங்கள். மாவ ஓட்டாமல் இருக்க, அரிசி மாவை தூய்லிக் கொள்ளுங்கள். தேய்க்கு சக்தியினை கூடான சோளசககவலிக் போட்டுக் கொடுங்கள் அவை பகுதிப் பொடி



பழ மிக்சர்

‘அ’ இப்பற்ற லீங்களை ஆரோக்கியமானவை என்ற பிரச்சாரம் உலகம் புகழ்வது. தேய்க்காய்க்குறித்து கூடுதலான பற்றம் உணவுப் பழக்கம் கொண்ட மேனவர்களுக்கான உணவு அறிவேகத்தில் அந்நாட்டின் லீங்கைக்கு மறு வருத்தமான அகெனன் அந்நாட்டின் லீடு விடில் அடுப்பே திலலாமல் எப்படி சமைப்பது?

அத்துடன் இயற்கை அனனை கூரிய வெப்பத்தில் சமைத்து குறைத்து வைத்திருக்கும் இயற்கை உணவுகள் இருக்கிறதே! சூடாக காயல் மசாலா சேர்க்காமல் இயற்கை தன்மைகளைக் குறைக்காமல் அப்படியே சாப்பிடுவதுதான் இயற்கை உணவு. நேரம் காலம் இன்றி உண்பதற்கு களைக்கூறு இன்றி தலை தளராத தகுந்த உணவு இயற்கை உணவுதான் என்கிறார்கள். நுரத்தான்கள் மசாலா அகற்றி மனதைப், உடலைப், உறக்கம்க இயற்கைச் செயல்பட ஆற்றல் இயற்கை உணவுகளுக்குத்தான் இருக்கிறது.

உணவைச் சமைக்கும்போது சத்து சேர்த்துவிடுகிறது வெறும சகையை மட்டுமே உபயோகிகள் தன்னைத்தோட என்கிறார்கள். சத்துவாகள் உபயோகி எதிர்ப்பாடு மறுக்கக் கூட சக்தியை சமைத்த உணவுகளால் தரவில்லாது அழகாகாரணமாகவே புத்து புதிதான நோய்கள் மனித சமூகத்தை ஆட்கொள்கின்றன இப்போது அலோபதி மருத்துவர்களே இயற்கை உணவு உறி பிச்சாய் செய்யத் தொடங்கி வட்டாக்கள் போன்ற நுமகளை விடு தீர்மானங்கள் பாட்டிகளில் சைவம் அனசவம் போல் இயற்கை உணவுகளைத் தனி ஏரியா வைத்திருக்கிறார்கள். இப்பாட்டியோடல் ஸ்டோர்க்களில் முளை கட்டிய தானியங்கள் உடனே சாப்பிடத்தகுந்த காய்கறிகள் பழுத்துணடுகளை டிஸ்போசே செய்து ஹக்கிறார்கள்.

வேகவைக்காத இயற்கை உணவைச் சாப்பிடுமபோது உடல் உறுப்புகள் இலகுவாக தங்கள் வேலைகளைச் செய்ய முடியும். தேவையற்ற காய்கள்கள் கொழுப்புகள் உடலில் தங்காது கழிவு



கள் வெகு எளிதாக வெளியேறும துளி வீணாகாமல் சக்தி முழுதும் உடம்பில் நங்கும். அதனால் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும் ஏநோடா அண்டாது ஆயுள் அதிகரிக்கும் என்கிறார்கள் இயற்கை மருத்துவர்கள்

இலை, காய்கறிகள் பழங்கள், கொட்டிகள் இவைதான் இயற்கை உணவின் அங்கங்கள் ஒரு பழத்தைச் சாப்பிடுவபோது ஒருநாள் ஆயுள் கூடும் என்பதாகப் பழங்கள் சாப்பிடுவதால் எந்தக் கெடுதலும் ஏற்படாது. சிலருக்கு திரட்சை சாப்பிட்டால் சளி பிடிக்கும் உடனடியாக இது நமக்கு ஒதுக்கக்கொள்ளாது என்று ஒதுக்கி விடுவார்கள் உண்ணமயில் ஜலதோஷம் என்பது கழிவுகளை அகற்றும் ஒரு காயணி ஜலதோஷம் பிடித்தால் உடம்பில் உள்ள தூந்நீர் வெளி யேற்றுவதற்கான வேலை போது கூடுகின்றது என்று பொருள் தீவிர ஜலதோஷம் பிடித்து இரண்டு தடவை போட வேண்டுமென்றதை நாம் ஒடுவார்கள் ஒரு மாதநீர்நீர்நீர் போட்டு அந்தப்பண்ணைக் குறைத்து விடுவார்கள் உடலில் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதால் எல்லாம் தானாக சரியாகின்றன.

பதப்படுத்தாமல் பழங்கள் கொட்டிகளில் ஆரோக்கியத்தோடு வாழத் தேவையான ஏகப்பட்ட சக்திகளை உள்ளே உள்ள திரட்சை அத்தி புரத்தி பாதாப அகரம் வாங்க வேர்க்கடை போன்ற வற்றை அன்றாடம் எண்ணல் சேத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உயர்த்தவான திராண்டி பூங்காளை பதப்படுத்தி நீர்சக்தி அகற்றி தளர்த்து உயர்த்துதான் உலர் திராண்டி சக்தி திராண்டி வல் 10 மி.ங்கு சக்தி பொதிந்தது இது குக்கரோகை காணால் உள்முடிம என்ன பலநோய்களுக்கு மாந்தராக இயற்கை மருத்துவர்கள் உலர் திராண்டி பரிந்துரைக்கிறார்கள் அதற்குப் பதம் போடுகவனத்து.

அத்திபு உலர் திராண்டி சாப்பிடுவதால் கோரலுது பழ மிகச்சரிவ திராண்டி சேர்மானங்கள் கோரல்களின் வாழ்க்கைச் செழுமையை உணர்த்தும் உயர்த்திப் பதப்படுத்தாமல் இந்த பழ மிகச்சரி கோரல்களையும் உள்ள இயற்கைகளின் இதை நுகரலாம் பாதாபுபோதே ஒரு கை அள்ளிச் சாப்பிடத் தோன்றும்.

உலர் திராண்டி ஒத்திப்போடு பேர்ச்சை மருத்தி பாதாப அகரம், வல்லு வேர்க்கடை விள்தா சாப்பிடுபு, குக்கரோகை ஏகப்பட்ட சேர்மானங்கள் இதில் உள்ளது இதன் சுவைப்பா பற்றி எடுத்துவந்து ஒன்றாயில்லை பார்த்தாலே உணர்நடியும் இதை மிக எளிதாக விடுகளின் செயல்படிமம் மேற்கண்ட வல்லவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்தால் முடிந்தது குக்கரோகை மிகவும் பிடிக்கும் வீட்டில் செய்ய இயலாவிட்டால் பழ மிகச்சரிக்குப் பெயர்ப்போன திரவனத்தையும் பழவங்காய், கண்டி கோவிலுக்கு அருகில் உள்ள மகா சிபஸ் இனியபகத்துக்கு 0471 2575845 ஒரு போன் போட்டு வாங்கலாம், ஒருவாரம் பதம் மாறாது வைத்து நுகரலாம்.



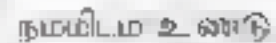
பெருவிளங்காய்

சாத்ததை உருண்ணமாக உருடிச் சாப்பிடுவ பிள்ளைகளை உருட்டி சாத்ததை உருடினால் உன் அப்பா அம்மாவை உருட்டு என்று சாகம் சாப்பிடுவது என்று திராண்டிகள் இயற்கை வாகங்கக் காரியம் செய்கின்றது உணவை உருடி விண்ணாக வைப்பார்கள் அதைப்போல் இயற்கைச் சாத்ததை அந்த பொருள் திராண்டி உணவை உருடிவதால் எக் குடிவதும் பாடுகிறார்கள் உளவே போய் தேவையான நோய்களை ஏற்படலாம் எனவிரும்பு அருது துவ காரணமும் இதன்விளக்கம் உள்ளது.

அதேபோல, உருட்டி உணவு சாப்பிடுவது நெடுங்காலமாக நம் சில குக்கரோகை ஒரு நடை அணைதான் என்பதைப் உணர் வேண்டும் கோவில்களில் வழங்கப்படும் உருண்ண சேர்ந்து பற்றி பல பகைகள்

நீங்களும் செய்யலாம்

- புறங்கள் அளவு 250 கிராம்
- பாதாபு 250 கிராம்
- அச்சப்படுபு - 200 கிராம்
- வெல்லம் அரைக்கிலோ
- எலக்தா - சேனைப்பாண துளவு
- தேவகாய் கொப்பரை
- துரைமடி
- கோதுமை ஒரு கைப்பிடி



உருண்டை வடிவத்தை சாதாரணமாக நினைக்கக் கூடாது. பிரபஞ்ச சக்தியே அதற்குள் இருக்கிறது. ஒன்றை உருண்டை உரக்கூறும் போது பிரபஞ்சமே அதற்குள் அடங்கிப்போய் விடும். மேலும் மனிதனின் உணர்வோடு ஒன்றி உருண்டை வடிவம் உருவாகக்கூடிய ஒன்று. தூய்மையை எதிரே நுழைத்து உருண்டை வடிவம் எழும். உருண்டை வடிவம் பொருளையும், ஒரு உருண்டை வடிவம் பொருளையும் எவையுங்கள். இயல்பாக உருண்டையின் மீதுதான் அதன் நாட்டம் விரும்பும்.

அரசு பஞ்சமும், பிரபஞ்சமும்
சத்தமும் உருவாகும் பொருள்
கருவியும் உருவாகும் பொருள்
உருவாகும் பொருள் தான்
பொருள் உருவாகும் பொருள்
உருவாகும் பொருள்

[illegible]

அறிதிகள் கோதுமை. பாசிப
பாதிப்பு ஏலக்காய் நூனனாகியும்
மெளனமமாக வறுத்து, நறு குறு
பதகுதும் தன் ததன் சே மிகதி
பிடி அனாதது எல்லாவற்றையும்
ஒன்றாகக் கலந்து கொள்ளுவ
தன் கொட்டபரைய சிறுசிறு
துண்ணுகளாக வெட்டி அனாதது
மாணிக் சேராததுக கொள்ளுத
தன் வல்லுதல் த உலா குது
போட (உ) உயர்வுதல் அறிவுக்கு தலை
ணர் உயர்வு பாகு காய்க்குதல்
வெல்லம் கணந்து. கொதி வதத
தும் அடியில் தங்கும் தூசிகளை
அகற்றிவிட்டு, மாணிக் கொட்டி
குட்டோடு சூடாக எலுமிச்சை
அளவுக்கு உருண்ட பிழுவகள்.
பெருவிளங்காய் செ.

விட்டது. மாபிள்ளைகளையும் சேர்த்துத்தான் ஆனால் அதற்குள் உருண்ட அண்டத்தைய காணியாகவிட்டது. ஆனால் மாபிள்ளையாவ் வாய்க்க முடியவில்லை! சுற்றும முற்றும பார்த்த மாபிள்ளை உரலுக்குள் தலைகளை விட்டாராம் இதைப் பார்த்து ஊரே சிரித்ததாம்

ஏனளாக இந்நகர நம் நிலக்கடலையாக தூநகரநம் பொட்டுக் கடலையாக இந்நகர நம் அளவியாக இந்நகர நம். அனனதனதயம் வெவ்வேறே கருபாடிமே சேர்த்து உருணடை பிடித்து வைத்துக் கொள்வது கிராமத்து வழக்கம் உருணடை விடுபாதினில் பல பள்ளிகள் உண்டு எண்ணெய் பயன்பாடு இவ்வள சீக்கிரம் உருபாடி நகரது

முன்போலவும் கூட 12 நுண்ணை என்ஹொநு பதாரததம் போடித்
கலை கலைக் கலைக் கலை இப்போது தேடிப்பளையதாதும் சினைக்காதது.
அரசியலால் போடிநிலை என்னுள் செல்லவாயாதம் சேராதது. ஆகவே
ஆடாக உருபு விநியோகங்கள் கருத்திலுள்ள பல்லவம் சோழிகாலம்
பதாரததம் அதேபோல போடி 2 நுண்ணை இதன் மொறு மொறு
கலைவகை ஆய்விப்பதுள்ள எந்த உதாரணத்தாலும் இருக்காது.

[illegible]

மேலாளர் அவர் எல்லா இனியபுகழ்களினாலும், பெடிக் கண்டகனிலும்
கூட (கொழிந்தவகையாக) கண்டகனாகத் துருவாகி இனியபுகழ்க்கும் வாய்ப்புமென்று
நடவெடுத்து, கண்டகனாக நமஸ்கார மென்று மீது நமஸ்கார மென்று (கொழிந்தவகையாக) துருவாகி
என்னும் நமஸ்கார சக்தியுமென்று (கொழிந்தவகையாக) கண்டகனாகத் துருவாகி
பதிலம் கருவியாகப் பதிலமாகத் துருவாகி இனியபுகழ்க்கும் வாய்ப்புமென்று
இதைச் சாப்பிட்டு உம் பதிலம் வேண்டாம்.



ஜேரனம் ஆகி
சத்து உடம்பில்
படியும் உடலின் குணச்சிவம்
சமர்ப்படுத்தும

கேரளாவில் அம்மன் வழி
பாடு பிரதானமானது. மரபு
கோடு பகவதி, சொங்குலூரா
பகவதி, கொடிகுதூர் பக
வதி சேரடாளனிக் கரை பக
வதி மீனகுளத்தி பகவதி
ஆற்றுக்கால் பகவதி, சத்து
ளத்துக்கால் பகவதி நலக
கரை தூர்கா பகவதி என புகழ்
பெற்ற அம்மன் தலங்கள்
கேரளாவெங்கும் உண்டு.
மாரியாசன் வழிபாடு நலக
கிந்து ஆறுறுக்கால் பகவதி
கோவிலைப் பெண்களின் சபரி
மனல் என்பார்கள் உலகில்
பெண்கள் அதிகம் கூடு
கோவில் இதுதான். பிபரவரி
மாற்ற நடவடியை பெண்களை
வீழாவில் 20 உட்காத்தும்
கோடு உட்காண்கள் கூடி
பெண்களிடே வழிபடுவார்கள்
கூடா 25 கிலோவிடல் காண
வந்த அடுப்பு புகையும்

கேரளத்து அம்மன்
கோவில்களில் தரப்படும்
இந்த கூழ் கொழுக்கட்டை
ருசியானது மட்டுமல்ல, மகத்
தாவம் நினைந்து பெயரில் கொடுக்கட்டை இத்தாலியம் வடிவம்
வேறானது கொடுக்கட்டை பிடித்து கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு
வேக வைக்கிறார்கள் மாவுப் நீர்நீரை மாறினடுகிறது வெள்ளி மர
றும் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் பெண்கள் எண்ணெய் தண்ணீர் துது.
அம்மனுக்கு சொங்குலூர் கூழ் கொழுக்கட்டை செய்து வணங்குவது
மரபு தர்ஸிலம் கூடும செவ்வம் பெருகம் என்பது நம்பிக்கை

நம்பிக்கைகளை விட மகத்துவமானது இந்த உலகத்துல வேறென்ன
இருக்கிறது?



செய்முறை

அரிசிபை ஊறவைத்து உர
லில் இடித்து மாவை வறுத்துக்
கொள்ளுங்கள். உரல் இல்லா
விட உரல் கிணாண்டர் அல்லது
நிகதியில் கெட்டியாக அலக
தெடுக்கலாம். தேவகாயத் துரு
விக கொள்ளுங்கள் எலககாய்
கதகை பொடித்துக் கொள்ளுங்
கள் பொலலதுகூட பாது காப
கங்கள், மாஸில். எலம். கககு
தேவகாயத்துலக் கலந்து பாடு
கண்ணி. வகடிபாகப் பகசந்து
சீரூட உருண்டை களாக பிடி
துக் கொள்ளுங்கள் ஒரு வண்ண
லண்ட அப்பால் வைத்து கால
பாகத்துக்கு தண்ணீர் ஊற்றி
கொதிக்க வைப்புகள். நன்றாகக்
கொதிக்கும் போது உருட்டி வைத்
துள்ள கொழுக்கட்டை களை ஓட
வொன்றாக எடுத்து குண்ணீரக்
கூடா போடங்கள் மதுவனை திரில்
காலமன் நோம் வகாக்கல் விடு
இப்பக்குங்கள் கூடு கொழுக்
கட்டை பொடி.



பைளாப்பிள் கிச்சடி

உடம்புக்கு ஏவலாக செயற்கை கூடுபொருட்கள் கலவாத திட்ட
உணவுகள் பரிசை விட நல்கும் சமநீரகம். பிரதான இட
கொடுப்பவர்கள் கேரளத்து மக்கள்

தாய்மங்கள் பழங்கள் என பெரும்பாலும் இயற்கை வழிபட்ட
உணவுகள் சாப்பிடு முடிந்தால் கலகவமான கனல்வாடி இத்தாலிய
நாககல் இவற்றை கூடு கேரளத்து சிராமங்களில் குண்டு சம்பாலை
உடலில் குத்த அதன் மேல் உயிர் திறமால் கோவாகி சாப்பிடுகி

நீங்களும் செய்யலாம்

- கூடுதல் அளவாட்டம் - 1
- மிளகாத்தூள் 1 மஸ்பூன்
- மஞ்சள்தூள் 1 மஸ்பூன்
- சீரூட 1 மஸ்பூன்
- தேவகாய அளவாட்டம்
- காலகண் - 300 கிராம் கூடித்தூள் - 2 கூடு
- தேவகாய எண்ணெய் 2 மஸ்பூன்
- காபத்துமிளகாய் - 5
- கூடுதல் 1 மஸ்பூன்
- உப்பு கலிலேயப்பலை
- தேவையான அளவு



நார்கள். குண்டு சம்பாச் சோறு வேதமபோதே நான்து வித்கு மணககும்.

பண்டிகைக் கொண் டாட்டங்களில் உணவு முக கிய இடம்பெறும். குறிப்பாக ஒணம், விஷா பண்டிகைகளில் கேரள உணவுகளின் விஸ்வரூ பத்தை தரிசிக்கலாம். ஒணத் தின்போது கிசுகும மேற்பட்ட உணவுகளை சமைத்து பண்ட பார்கள்

அறுகலை என்றாலும் இனிப்பும், காரமும்தான் கேரள உணவின் பிரதான அளபா ளங்கள். சில உணவுகளில் இரண்டு கலையும் ஒன்றாகவே இருக்கும். எப்போதின் கிச்சடி அப்படியான ஒரு உணவான தொடடுக்கொள்ளும் துணை உணவு என்றாலும் இதைவே தனித்து சாப்பிடும் அளவுக்கு கலை சர்க்கிறது.

அன்னாசிப் பழத்தை கேர ளாவில் 'பிரித்திச் சக்கை' என்கிறார்கள். பிரிசில் மற்றும் பராகுவேவை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட இப்பழத்தில் மாங்கனீஸ் பொட்டாசியம் கால்சியம் என பல சத்துக்கள் பொதிந்திருக்கின்றன. அன்னாசி சாப்பிட்டால் தொப்பை துறையும் என்கிறார்கள். பித்தத்துக்கு அருமருந்து என்கிறது சித்தம். தொடக்கத்தில் கேரளாவில் ரப்பர் தேட டங்களுக்கு வேலியாகத்தான் அன்னாசிச் செடி பயன்படுத்தப்பட்டது. பழத்தின் அருமை தெரிந்தபிறகு தன்யாகவே பயிரிடுகிறார்கள்.

அன்னாசி கிச்சடி வதையின் முக்கிய அங்கம் கேரளாவின் பெரிய உணவகங்களின் மதிய உணவில் அன்னாசி கிச்சடியை ருசிக் கலாம். திருமண விருந்துகளில் கடையம் இடம்பெறும்.

உடம்பை உறுத்தாத இதமான சீதோஷணம் தந்ததன் பாக உதி நம் குண்டு சம்பா சாதம். மணக்க மணக்க நெயலிட்டு அன்னாசி கிச்சடியை சைந்திடிஷஷாக தொடடுக்கொண்டு சாப்பிடும் அனுபவம் க்கமானது.



செய்முறை

அன்னாசிப்பழத்தை தேலகீவி, நுடுவில் உள்ள குண்டை எடுத்து விட்டு சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக்கொள்ளவும். தேங்காய் சீரகத் தைச் சோத்து அணாத்துக் கொள் ளவும். கொஞ்சமாக தண்ணீர் ஊற்றி மிளகாத்தூள் மஞ்சள் தூள் உப்பு சோத்து அன்னாசிப் பழத்தை வேகவைக்கவும். வெந்நு வாகனை அல்லி நேரத்தில் அணாத துளவத்துள்ள கலவைமையம் சாக்கரைமையம் சோககவும். பழம் குழையுமபோது தயிணைப் போட்டு கிளறி இறுக்கவும்.

இன்னொரு வாணலியில் தேங் காய் எண்ணெய் ஊற்றி கவருத மிளகாய், கருகு, கறிவேப்பிலை போட்டு தூள் துது இறுக்கிய கல வைப்பில் மகாட்டணால் எப்போதின் கிச்சடி செய்தி.



கோதுமைப்புட்டு

கேரளத்துக்கும், குமரிக்கும் உள்ள பந்தம் எல்லோரும் அறிந்தது தான் கேரளத்துக்கும், சமுத்திரத்திற்கும் உள்ள பந்தம் இன்னும் இறுக்கமானது. பாழப்பாணத்தோடு கேரளாட்டு மக்கள் மிகுந்த நெருக்கம் கொண்டிருந்தார்கள். பாலக்காட்டு கணவாய் வாயிலாக தென்னிலங்கைக்கும் பாழப்பாணத்துக்கும் சென்று வணிகம் செய்ந் திருப்பினார்கள். இந்த நட்பு பிரிக்க முடியாத அளவுக்கு ஒரு பண்பாட்டு பந்தத்தையும் உருவாக்க விட்டது. குறிப்பாக உணவு, பாழப்பாணத்து சைவம் மட்டுமன்றி பல அசைவ உணவுகளும் கேரளத்தை ஒத்தே யிருக்கிறது. தேங்காய் பயன்பாடு, கடலுணவு, பப்பாட்டிலும் பல ஒற்றுமைகள் கேரளத்தைப் போலவே சமுதாயத்திலும் தென்னிலங்கையின் ராஜாதிமதம் பாழப்பாணத்தில் புட்டு பிரதான உணவு, சாம்பார் பொரியல், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம் ஆகியவை புட்டின் துணை உணவுகள் கேரளத்திலும் புட்டின் பிரதான அளவுகளும். இதே சைந்திடிஷஷாகத்தான் பயன்படுத்தியிருக்கிறார்கள். கேரளாட்டுக்கும், சமுத்திரத்திற்கும் இந்த பந்தங்கள் புட்டி இன்னும் நிறைய களையவு அவசியப்படுகிறது.

புட்டின் கலைக்கு தேங்காய்தான் ஆதாரம். கேரளத்திலும் சரி சமுத்திரத்திலும் சரி தேங்காயை பயன்படுத்துவதில் சில நுட்பங்களை கடைபிடிக்கிறார்கள். தேங்காயை பால் என்றால் அதற்கென்று சில தென்னை மரங்கள் தேங்காய்ப்பூ என்றால் அதற்கென்று சில மரங்கள் இளந் துகென்று சில மரங்கள், தித்திப்பு அதிகம் தேவையென்றால் அதற்கென்று சில மரங்கள் இப்படி மரங்க ளையே வகைபிரித்து வைத்து தேங்காயைப் பயன்படுத்துகிறா் கள்.

அதைப்போலவே புட்டுக்கென்று சில தென்னை மரங்கள் உண்டு. தித்திப்பும், நீர்த்தனமையும் நிறைந்த அம்மரங்களின் காய்களைத் தான் புட்டில் சேர்ப்பார்கள்.



முன்பெல்லாம் புதித்கேன்று பாளைகள் திருந்த
தென்னம்மடைய உரித்து பின்னப்பட்ட சொளகில்

மாவையபோட்டு தகதி, புதித்கேன்று பாத்திரத்தில் சேகரப்பாடக
பின் மண்பாளைகள் நீண்ட பாதக்கவரிட்டு அக் புதித்கேன்று
போட்டு அளித்தெழுந்தார்கள் பின் திடன்குட்டு போட புதித்கேன்று
வந்தது இப்போது கவண் வசதிக்கேன்று ஆதாரங்கள் வந்துவிட்டன

புதித்கேன்று இன்னொரு வளம் வந்தது து. புலம்பெயர் மக்களின்
வாழ்க்கைப்பிழை மனம் துடிப்பிலுள்ள அநாதைகள் பண்பாடு வளம்
சொண்டி வந்தது இன்பப் பதார்த்தத்துக்கு ஒவ்வொரு கட்டம் கட்டி

கோளாவைய பொறுத்தவரை கேரளாவுக்கு கோளா பாக் தான்
அரிசி கோதுமை பாசில் மாறு வகை என எல்லா தானியங்கள் புதித
புதித செய்தார்கள் அதாவது புதித மனம் கறையுடன் செய்த
புதித என நுகர்ப்பவர்கள் அப்பகுதிகளில் சென்னை மருந்துகளை
கைக் கொண்டு புதித செய்தார்கள் செய்தபாழை தானல் உணவு
புதித தான் இரண்டு கட்டம் புதித இரண்டு பாளைமங்குலம்
வாழ்ப்பாழை, இரண்டு அட்டம் வேகவைத்த பழம் சிலி மருந்து
சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிடுகிறார்கள் எந்தக் செரிமானம் அது
பழம் பாதாப பப்பா செய்தால் சூல் தவிர சர்வகித மனம்
மாறிவிடும்.

கோதுமை தானல் மரிசசகத்துகள் நின்றத தானியம் புதித
புதிதவா கோதுமைவை மருந்துக்கு இன்னொருகை கொண்டு
கிரகி மருந்து உணவு து தகை வழங்குவதை மனம்
மருந்துகோட்டு கோதுமைவை உதவிக்கோடு வள சூத்குடாக வளம்
அதாவது உயிர் வளம்தான் அந்தச்சொறு சாப்பிடபாழை செய்த

பாத தீமை பிடித்துப்
பாடபவதான அவர்களின்
செய்தம் அப்படியே ந
வளம்.

தமிழகத்தில் நீலகிரி
மலையாளத் பாதங்களில் மட
பா கோதுமை கொஞ்சமாக
பாடபுதித நீர்த்து கோதுமை
பாடபு அக் கமரம் வரும்
மலையாள தென்னிந்திய மாநி
மக்களில் கோதுமை உள்
பா தானிய உணவுகளுக்க
புக்கபத்துவா ஏதாபுள்ளது.

பெரும்பாலான கோதுமை
மலையாளர்களில் தானல் உணவு
தான் தான் ஒருவரை புதித
கை கரும கோதுமைபுதித
காப்பாடி கோதுமைக்கென
பாடபுதித கோதுமைபுதித
பாடபு புதித புதித புதித
பாடபு புதித வளமறையு
பாடபு புதித வளமறையு
பாடபு புதித வளமறையு
பாடபு புதித வளமறையு



செய்முறை

மாவை சலித்து, வரிசனை
வரும் வரைக்கும் வறுத்து ஆறு
வைத்துக் கொள்ளுங்கள் சேக
கையைத் துருவி வைத்துக் கொள்
ளுங்கள் உணவு தண்ணீரில்
களைத்து மலையில் தெளித்து உதி
ரிப்பாகப் பிசைப்புகள், தண்ணீர்
அக்கரை உறறினால் மாவை
தூவாவிட்டு சிறிது சிறிதாக
தெளித்து பிசை வேண்டாம் பு
தித்கேன்று என பெண் தேவத்து
முறையில் தேவகாப்படி அபுதிது
மாவை அதுவரை சாக்கரை என
மாறா மாறா வைத்து வேக
வைப்புகள், வெகத்தும் இறகை
உதித்தால் வேறுமையு முன்பு
சர்க்கரையை புதித்குழாயில்
கொட்டால் தண்ணீரையும் சேர்த்து
பிசைத்து கொள்ளலாம் வளமறையு
பழம் பப்பா, வேகவைத்த
மாவைபுதித கருத்து பிசைத்து
சாப்பிடலாம்.

நீங்களும் செய்யலாம்

கோதுமை மாவை
- 200 கிராம்
சர்க்கரை - 100 கிராம்
எலக்ட்ரான் - 3
சேவகா - 1 பூடி
உயிர் தென்னமரம் தூவி



பெசன் உண்டா

எண்ணாளும, ஆழப்பழா, கொச்சின் கோட்டம் உள்ளிட்ட கோட்ட பகுதிகளில் கொங்கணியைத் தாய்மொழியாகக் கொண்டவர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் வசிக்கிறார்கள் இவர்களது பண்பாடு கலை, கலாச்சாரம், உணவு எல்லாமே கேரளாவில் இருந்து சற்று வேறுபட்டது. இவர்களது பூர்வீகம் கோவா என்கிறார்கள் சரஸ்வதி ஆற்றின் கரையில் வசித்தவர்களே கொங்கணிகள் என்ற கருத்து உண்டு. இந்தியாவின் வடமேற்கில் ஓடிய சரஸ்வதி ஆறு 1900களில் நிலநடுக்கம் காரணமாக நின்றது அமிழ்ந்து விட்டது அதனால் அப்பகுதியில் வசித்தவர்கள் இந்தியாவெங்கும் இடம்பெயர்ந்ததாக வரலாற்றாசிரியர்கள் எழுதுகிறார்கள்.

கேரளாவில் வசிக்ரம் கொங்கணியாகளின் உணவு வித்தியாசமானது. இவர்களில் கவுட சரஸ்வதி பிரம்மா என்ற பிரிவினரே

நீங்களும் செய்யலாம்

கடலை மாவு - ௧௦௦ கிராம்

பாலா - ௨00 கிராம்

சர்க்கரை - 200 கிராம்

எலக்காய்க்குதூள்

மீதண்ணீர் ஆளவு

முந்திரிப்பருப்பு - 50 கிராம்

நெய் சிறிதுளவு

கேரளாவில் அதிகம் வசிக்கிறார்கள். இவர்களது உணவு வகைகள் புகழ் பெற்றவை. பிற கேரளத்து மக்களைப் போலன்றி இவர்களது உணவில் தேங்காய் பயன்பாடு மிகவும் குறைவாகவே இருக்கிறது. எளிமையான சேம்பழைமல் நீண்டநாளாவததுச் சரப்பாடு வகையில் அவர்கள் பதாபதங்களை செய்கிறார்கள் பாரம்பரிய தானியங்களைக் கட்டிபூம் அதன் மத்பு கூடிய மாவு வகைகளை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள்

பெசன் உண்டா, கொங்கணியர்களின் திருமண விஷயத்தில் செய்யப்படும் ஒரு பதார்த்தம் தமிழகத்தில் தாய்மணம், காதுகுத்து நிகழ்வுகளில் தாய்மணம் சீர் செய்ப்போது காப்பாதி என்ற ஒருவகை இன்பப் தவறாமல் இப்போதும் பச்சரிசிமைக களைந்து செய்கிற உணவாக இன்னொன்றாக உடைபட்டவர்களை தேங்காயை, சிறிது தண்ணீரைக் கலந்து எண்ணெயில் வதக்கி, அடுக்கி உள்ள வறுவல் எண்ணெயில் அரிசியை சோதத்து கொள்வார்கள் வேலைகளைப் பாதியாகச் சூட்டில் ஊற்றி கவர் விதவிதமான பதார்த்தங்களில் ஊற்றி அச்செடுத்து அவ்வகித்து சீரோடு சோத்து தூக்கி வாய்ப்பாக நிகழ்வு முடிந்தபின் உறவுகளைக் அதை பகிர்வதன்படி அவர்கள் அளதப்போலவே, கொங்கண பதார்த்தம் பெசன் உண்டாவை திருமண விழாக்களில் சீரோடு சோத்து அனுப்புவார்கள்

பெசன் உண்டாவைத் துண்ணாடு சீரப்பும் உண்டு. இது கிடைக்காதது பதார்த்தமான பதார்த்தம் கோதுலாஷாமி அன்று, சீடை முறுகது, தேங்காய் பொங்கலோடு சேர்த்து பெசன் உண்டாவையும் சேர்த்து பண்டகங்களாக சில கிருஷ்ணர் கோவில்களில் இதை பிரசாதமாகவே தருகிறார்கள்

கேரள இன்பப்பங்களில் கோதுலாஷாமி நோத்தில் இது விற்பனைக்கு வருகிறது. மிகவும் கனவான இந்த பதார்த்தத்தை நீண்டநாள்கள் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.



செய்முறை

சாகசரைய மிக்சியில் போட்டு தாளாக அடித்துக் கொள்ளுங்கள் பூந்திரியை நெய் விட்டு வறுத்துக் கொள்ளுங்கள் கடலை மாவு வாதியாவை பாலா சேர்த்து தண்ணீர் தெளித்து நன்கு விசைத்து 2 மணி நேரம் வைத்துவிடுங்கள். பின்னர் இரத்த மாலை மிதமான தீயில் வைத்து இடைக்காய் வேகிமுள்ள பால் எவை விட்டு அடித்துத்து விடாமல் நன்கு கிளறவை கள் வெள்ளையாக பதம் வந்துதும் இறக்கி சற்று நேரம் ஆறியதும் சர்க்கரை ஏலத்துள் முந்திரியைக் கலந்து நன்கு பசைத்து சிறிது நேரம் கலக்கி பிடித்துள்ள பெசன் உண்டா பெடி



சக்கை வரட்டி

‘ச’ககை இருந்தால் மக்கள் தேவையில்லை என்று கேரளாவில் ஒரு பழமொழி உண்டு. அதை விடக் கூடுதல் வாசனாபடி இருக்கிறதே குவளைபோல சக்கைமாம நிற்கிறது. சக்கைமாமகது, சக்கை துண்டில் சக்கைமாமகது சக்கைமாம புளிக்கிற சக்கைமாம ந சக்கைமாம பொட்டி, சக்கைமாமகது பொரியல் சக்கை உணக்கு என்பவை சக்கை நெற்றிதான். சக்கைமாமகது என கேரள உணவு சக்கைமாமகது (சக்கைமாமகது) அவ்விதமான உதாரணங்களில் சக்கை வரட்டி மிகவும் தனித்தன்மை வாய்ந்த இனிப்பு.

சக்கை என்றால் பொட்டிம உணவு என்றால் நெயரில் வேறு பொட்டி கேரளமக்கள் வதங்குவதைத்தான் வரட்டி என்கிறார்கள். பொட்டிமகது உதக்கி உருவாக்கப்பட்டு ஒரு பதார்த்தம் பாரக்க கருப்பு அல்லா போல் இருக்கும் சக்கை வரட்டி கண்ணால் பார்த்து மிர்த்ததை நினைவுபடுத்துகிறது.

இந்தியாவின் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலையாள பலாவின் தாயகம் இப்போது இருந்தாலும்கூட இன்னமும் இவ்வகை மலையாள நாடுகளிலும் பலா விளைகிறது. நம்மா வேர்ப்பலாவைப் போல் இவ்வகை

கையில் விளையும் தேனபலா மிகவும் நுண்மமானது. 1977களில் இலங்கையில் ஏற்பட்ட வரலாறு காணாத பஞ்சத்தை, மூன்று வேளையும் பலாக்காய்களை அவித்துச் சாப்பிட்டே ஜெயந்தர்கள் இலங்கை மக்கள் தாமலாகத் தீர்ப்பைப் பெற்றார்கள். பலா மிகவும் உணவுப் பொருள். அதே நேரம், பல மேலைநாடுகளில் பலாவை தீண்டித் தவிர்த்துப் போனார்கள். பார்த்தவர்கள் சந்திப்பாக அமெரிக்காவுக்கு பலாவின் வாசனையே பிடிக்காதாம்.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை தேனின் தீவிரமான பலா உற்பத்தி மண்டலம் தமிழகத்தில் பன்னாட்டி. கர்நாடகாவில் குடகு பகுதிகளில் பலா விளைகிறது. மேலாங்கில் பிரதேச சோலை மட்டியாத அளவுக்கு மணக்கிறதும் இடமெல்லாம் விளைந்து குளிகிறது பலா.

தன்னுடைய வரலாறுகளால் இவ்விதமான பலாபழங்கள் அகது விளைந்தன என்பது பழங்காலத்திலிருந்து வரலாறு, கிராமங்கள் அகது பயன்படுத்தப்பட வரிகளை மிகவும் தீவிரமாகிறது. செம்பு பருத்தி வரிகளை கருப்பு வரிகளை வேரவரிகளை புளிக்க வரிகளை ரசவரிகளை, அன்னவரிகளை என வரிகளைப் பலவகைத் தருகிறது. சக்கை வரட்டி சேம்பு பருத்தி வரிகளை ரசவரிகளைப் பயன்படுத்தும்ார்கள்.

நன்கு பழுத்த பழங்கள்தான் வரட்டிக்குத் தகுந்தது. சீரான மட்டுமே பலா தீண்டுகது என்பதால் வேறுபாடு எவ்வகைத் தகுந்தாலுமே அதை பருவியு விதங்களில் பக்குவம் செய்து வைத்துக் கொள்கிறார்கள். பழுத்த பாகோடு சோத்து வதக்க வரட்டியாக்கினால் 2 மாதத்துக்கு வைத்துச் சாப்பிடும் பிஜ்ஜில் வைத்தால் 5 மாதம் கொடுக்க.

சக்கை வரட்டி கேரள இனிப்புகளாக அனைத்திலும் கிடைக்கிறது. குறிப்பாக திருவனந்தபுரம் பதமநாட்சவாமி கோவிலை ஒட்டி பழவங்காடி பகுதியில் உள்ள மகா சீடலா என்ற கடை சக்கை வரட்டிக்குப் பெயர் போனது.

வயற்றுக்குப் பாதகம் செய்பவாத சத்தான இனிப்பு சக்கை வரட்டி



செய்முறை

பொட்டிமகதுதான் விதைகளை நீக்குங்கள், வெல்லத்தை பாகு காய்ச்சி அடியில் தங்குந் துக்களை வாரி எடுத்து விடுங்கள். வானிலையில் லேசாக நெய் ஊற்றி பொட்டிமகதுகை கொட்டி வதக்குங்கள். நன்றாக வதக்கிவரும் நேரத்தில் வெவ்வாய்க்க ஊற்றி கிளறியுள்ள பாகையு, பழம் இயைந்து உணவுத் தொட்டியில் கொட்டி கொண்டு வரலாம். இவ்வகை வரட்டி வரலாம்.

தீவிரம் செய்யலாம்

பொட்டிமகது 1 கிலோ
வெல்லம் - அரைக்கிலோ
நெய் - 200 கிராம்
ஏனெனும் தேனையான
அளவு



பழங்களைச்
சேர்க்கிறார்கள்.

குறிப்பாக வாழைப்பழம்
நேந்திரன், பேயன், பாளை
யங்கொட்டன், மொந்தன்,
சிங்கன், துளுவன், செந்து
ளுவன், நெய்த்துளுவன், ரச
கதவி, மட்டி, பச்சையழம்...
உள்ளூர் விளைச்சல் தவிர
தமிழகத்தின் பல மாவட்டங்
களில் இருந்து அங்கங்கு
விளையும் பழவகைகளையும்
கேரளத்துக்கு ஏற்றுக்கொள்
கின்ற விஷயத்தில் கேரளமக்
கள் செலவைப் பற்றிக் கவ
லைப்படுவதில்லை.

பல பழவகைகள்
இருந்தாலும் கேரளத்து மக்
களுக்கு நேந்திரன் மேல் ஒரு
காதல்தான். இது நல்ல பச்சிரட்டி சாப்பாடு இரகசியம்தான். இவ்
வையோ ஒரு பழத்தை உள்ளே தள்ளிவிட்டு, அதை வெள்ளத்துப்
பசிக்காது. இப்பழத்தை பலவகைகளில் பயன்படுத்துகிறார்கள். நம்
முநிலை மானியமேன அக்கரை உள்ள மணகக மணகக வாழைக்காய்,
பழாடி போடுவதைப் போல கேரளாவில் வாழைப்பழத்தைப் பழாடி
போடுகிறார்கள். அந்த பழாடிமின போய்தான் பழம்போர் சிறப்பு வேறு
பாடு. இங்கு விலைமாவில் போடுகிறார்கள். அங்கே விலகா பிளஸ்
அரிசிபாவு. இதை எத்தனையோ வகையாக எவ்வாறு சோஷலாக
மாணல், வேளைகளில் வீடுக்கு வீடு பழம்போர் போன்ற வாசனை
நாசியை சாக்கிறது. அதுவும் தேங்காய் எண்ணெயில் பெரிப்பதால்
வாசனையே வாசனை அழகுதான் சாப்பிட்டுச் சொல்லும் சர்க்கரைகள்
தித்திப்பும். டீயுதின தித்திப்பும் சோத்து தெடுதெறம் நாகன் தீற
கிறது.



செய்முறை

பழாடிசாது வளமுக்காய் வெட்டு
வகைப் போல் தெந்திரன் பழத்தை
நீளநீளமாக வெட்டிக் கொள்
ளுங்கள். கைதா துர்சி மாவு,
சாக்கரை மஞ்சள் தூள் உப்பு
துளைத்து, மூன்றுகை கவந்து
சுத்து. அக்காயைக் கவந்து
அக்காய் நுங்குள் பழாடி மாவு பழம்
புதுக்க வேண்டாம். பழத்துண்டை
மாவில் நுளைத்து தேய்மாவை எண்ணெயில்
சாக்கிக் கொள்ளுங்கள். கைதா துர்சி மாவு
கைதா துர்சி மாவு பழம்போர் துள்



ஸ்த்ய

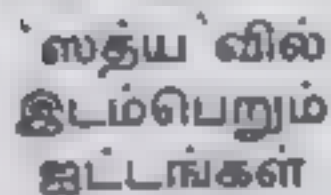
கேரளாவின் இயற்கை வளத்தைப் போலவே மக்களின் வாழ்க்
கையும் வளமானதாகவே இருக்கிறது. அந்த வளம் உணவு
முதல் உடைகள் வரை எல்லாவற்றிலும் எதிரொலிக்கிறது. பள்ளி
களையும் கொண்டாட்டமும் அவர்களின் வாழ்க்கை முழுதும் நிறைந்
திருக்கிறது. உறவும், நட்பும் கூழ வாழலில் கேரளத்து மக்களுக்கு
இணையலலை உலகில் எந்த முளையில் வாழ நோந்தாலும், தங்
கள் பூங்க பண்பாட்டைக் குலைக்காமல் வாழவதிலும் கேரளமக்கள்
தனித்துவமானவர்கள்.

கேரளத்தின் வளப்பையும் வளத்தையும் வெளிக்காட்டும் ஸ்த்ய',
கேரளாவின் பாரம்பரிய விருத்து. இதுவரை கேரள ஸ்பெஷலில் நாம்
பார்த்த அதனை உள்ள வகைகளும் இதில் அடக்கம். ஸ்த்ய'வை
சமைப்பது மட்டுமே தலைவாழை இலையில் பரிமாறுவதும் கலை
தான். பல வகைகள் பல வண்ணங்கள் பல கலைகள் எதற்கும்
அடிமையாகாத நாக்ரு அழகு அடிமையாகி விடும்.

ஸ்த்ய'வை எதை எப்படி பரிமாறுவது என்று கூட இலக்கணம்
வரைவதற்கு வைத்திருக்கிறார்கள். இலையின் இடதுபக்கம் உப்பு,
தேந்திரன் வற்றல் உப்பேரி வந்தது இஞ்சிப்பூளி, நாத்தங்காய் கறி,
மாங்காய் கறி ஊறுகாய்கள், வந்தது கிச்சடிகள் வெள்ளிக்காய்,
பிளாட பாகற்காய், வாண்டின் இவற்றில் ஏதேனும் ஒரு கூய
போட்டு கிச்சடி செய்வார்கள். பெரிய ஸ்த்ய'ககளில் நான்கு கிச்சடி
களுமே இடம்பெறும். இலைக்கு கீழ்ப்பகுதியில் அவியல் அடுத்து
தோரன் முட்டைகோஸ் கேரட் போட்டு தேங்காய்ப்பால் ஊததிச்
செய்யப்படுகிற போர்யல்.

அடுத்து ஒவ்வொரு பூசணிக்காய் பரவகிகளாய், சேம்பு வழுதலங்காய்,
தட்டாமப்பற்று போட்டு தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி செய்வது. அடுத்து எரி
சேர் பூசணிக்காயில் பப்பூ போட்டு செய்யப்படும் கூட்டுக்கறி. அதுக்
குப்பக்கத்தில் பப்பூ ஒன்றல்ல இரண்டு பப்பூ வைக்க வேண்டும்.



[illegible][illegible]

கீழ்க்கண்ட கிழம்பு மலரிதழைத் தகைகள் பசைய என இரவெடுநிறை
நீறுதழைவெத்து இடங்கைகரும் இறைவனுக்கும் நன்றி சொல்லுவார்
கள் இவ்வ அன்பிதழைத் தழைத்துக்கொண்டி ஏற்றுகதி வீடுவார்கள்
மழுவளி காணாது எவெடுத்துப் பசையெடும சாம்பு அழைக்கும் வந்த
தகை அழைக்கக்கூட இவ்வ அன்புதான் மலர்தம் சாம்பி நீறுதழை
கொண்ட சாம்பு அன்புதழை கொண்டிருக்கும்

[illegible][illegible]



சர்க்கரை வரட்டி

இனிப்புச் சுவைக்காக ஒவ்வொரு இனக்குழுவும் ஒவ்வொரு பொருளை பயன்படுத்தியுள்ளது. தொலதமிழர்கள் இதுபைப் பூக்களை வேகவைத்து அந்த நீரால் இனிப்பு செய்தார்கள். பன்னமரத்தின் சாறை இனிப்புக்கு உபயோக்ககமும் வழக்கமும் இருந்தது. அதன் தொடர்ச்சிதான் கருப்பட்டி பனைவெல்லம் பனங்கற்கண்டு.

பன்னமரத்தில் ஆண்மரம் பெண் மரம் என இருண்டு வகை உண்டு. ஆண்மரம் வெறும் பாளைகள் மட்டுமே விடும் காயக்காய். பெண்மரத்தான் பழம் தரும் லாவகமாக மரத்தில் ஏறி, பாளைகளை சீலி, அதன்கீழே ஒரு பாளைபை இறுக்ககட்டி வைத்து விட்டு இறங்கி விடுவார்கள். சொட்டுச் சொட்டாக மரத்தின் சாறு அந்தப்பாளைபில் வடியும். மறுநாள் அந்தச்சாறை சேகரித்து பதப்படுத்தி, காய்ச்சி ஒரு அசசில் ஊற்றி பதப்படுத்துவார்கள். இவ்வகையில் இன்றளவும் இது பயன்பாட்டில் இருக்கிறது. பன்னத்தேனே என்று இதைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கடந்த ஐம்பதாண்டுகள் வரை தென் மாவட்டங்களில் பனை வெல்லம் தயாரிக்மும் தொழில் உச்சத்தில் இருந்தது. ஆயிரக்கணக்கான பன்னமரங்கள் அடர்ந்திருந்தன. தயாரித்து வெள்நாடுகளுக்கு எல்லாம் அனுப்பினார்கள். இன்று ஆகைக்கு நுங்கு வெட்டிச் சாப்பிடக்கூட மரங்கள் இல்லை. உடனடியே உள்ளிட்ட ஒரே இடங்களில் மட்டும் கொஞ்சமே கொஞ்சமாக பனைவெல்லம் தயாரிக்கிறார்கள். அது உள்ளூர் தேவைககே போதுமானதாக இல்லை.

தென்னன் மரத்தின் சாறைக் கொண்டும் வெல்லம் காய்ச்சுவதுண்டு. தற்போது இதுவும் வழக்ககொழிந்து விட்டது. வடக்கு மாவில் பேர்ச்சை மரத்து பாளைகளைக் கீறி சாறெடுத்தது இனிப்பு செய்கிறார்கள். இதற்குப் பெயர் மூர். ஆதில் வேறு சில சமாச்சாரங்களும் இருப்பதால் மூருக்கு பயங்கர கிராக்கி.

எவ்வித ரசாயனக் கலப்பும் இல்லாமல் இயற்கையாக தயாரிக்கப்படும் இதுபோன்ற இனிப்புகளால் எந்தக் கேடும் விளைவதில்லை.

இன்று கருப்புச்சாறில் ரசாயனம் கலந்து தயாரிக்கப்படும் வெள்ளைச் சர்க்கரைமே பெரும்பாலும் பயன்பாட்டில் இருக்கிறது. பலருக்கு சர்க்கரை என்றாலே அதன் சுவை மறந்து நோய்தான் நினைவுக்கு வருகிறது. கைப்பிடி சர்க்கரைபை வாயில் அள்ளிப்போட்டால் சுவை இறங்குவதற்குள் மேலண்ணம் கிழிந்து விடுகிறது. காரணம், ரசாயனம்.

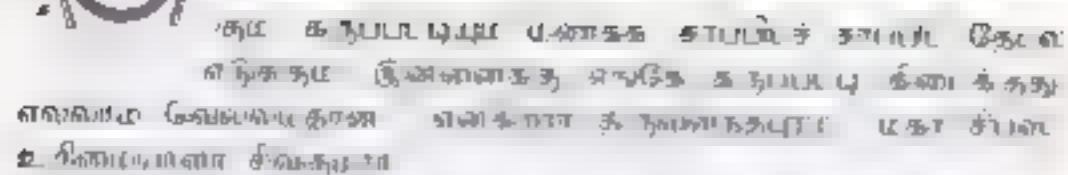
சர்க்கரை வரட்டி அக்காலத்தில் கருப்பட்டி வரட்டியாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் காலம் கருப்பட்டியை வெல்லமாக மாற்றிவிட்டது. சிலர் சர்க்கரை சேர்த்தும் செய்கிறார்கள்.

கேரளத்து சகோதரர்கள் விட்டில் சாப்பிட்டவர்களுக்குத் தெரியும். எது இருக்கிறதோ இல்லையோ இல்லையின் இடதுபக்க மூலையில் கண்டிப்பாக சர்க்கரை வரட்டி வைப்பார்கள். சதுரம் சதுரமாக கணவீழ்த்துப் பார்க்கும் அதுதான் முதலில் வாய்க்குள் போகும் கக்தும், ஏலமும் மனக்க நாஸில் நிறைந்து நுகி பரப்பும் சர்க்கரை வரட்டி நேந்திரம் வாழைக்காயில் செய்யப்படும் ஒரு பதார்த்தம்.

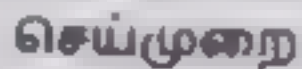
அந்தக் காலத்தில் நேந்திரம் பழம் ச்சன் நேரத்தில் மட்டும்தான் விற்பனைக்கு வரும். அதனால் மக்கள் மொத்தமாவாங்கி எப்படி வெல்லம் பதப்படுத்தி வசகக்க முடியுமோ அப்படி வசகக்குவாங்க. சர்க்கரை வரட்டி நாளையது மாசத்துக்குக் கெடாது. எங்க தாத்தா காலத்தில் கருப்பட்டி போட்டுத்தான் வரட்டி பொரிட்டாங்க. கக்

நீங்களும் செய்யலாம்

நுகு எண்ணெய் தேய்தலம்
 எண்ணெய் - 2
 வெல்லம் - 100 கிராம்
 கசுது - 75 கிராம்
 எலகை - 25 கிராம்
 கேங்கு - எண்ணெய் -
 பொரிக்க குதவையான்
 அளவு



கோளா : நவதூதர்களை வரி க்குக் கொடுத்து பண்புகளை
கவனிப்பவர்களை கண்டிப்பாக இந்த இ. பி. நாயுடு மனங்களுக்கான
என்ப இவ்வித இவ்வித பண்புகளை கவி எவ்வ. தன் இவ்வித
ம. பி. நாயுடு பண்புகளை

[illegible][illegible]

நீங்களும் செய்யலாம்

المادة 14: (مادة 14 من القانون رقم 14 لسنة 1961)

• **अनुसूचित जाति, अनुसूचित जाति**

Copyright © 2004 by John Wiley & Sons, Inc.

$$110^\circ 45' 10'' \text{ (observed)} = 50^\circ 4' 10''$$
$$A_{\text{H,eff}} = 2.46 \times 10^{27} \text{ m}^{-3} \times 0.7 \times 10^{-10} \text{ m} \times 1.1 \times 10^{-10} \text{ m} = 2.4 \times 10^{17} \text{ m}^{-2}$$

154 (11/11/11) 11/11/11

2. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

File # - 98077 **Priorities**

77. *Journal of the American Medical Association*, 277, 1996, 1025-1026.

350216) 21.7. 1967



விட நோய்க்குச்
செய்யும் செலவு
கள் அதிகமாகிவிட்டன

மண்ணுக்கும் மனிதர்
களுக்கும் இருக்கும் தொடர்
வைப் போலவே, மனித
னுக்கும் மண்ணில் விளையும்
பொருட்களுக்கும் தொடர்
புண்டு. அந்த தொடர்பு
நூல் அறுந்ததே ஆரோக்
கியக் குறைவுக்கு அடிப்படை.
ஆங்கிலேயர் வருகையும்,
அதன் பிறகான பண்பாட்டுக்
கலப்பும், தொல் பழங்குடி
கள் மத்தியில் கூட உண
வுப்பண்பாட்டை குலைத்து
விட்டன.

தென்னிந்தியாவில் இப்
போது ஓரளவுக்கேனும் சரி
விகித சத்துணவு சாப்பிடுப
வர்களைப் படையலிட்டால்
கேரள மக்கள் முன்னிலை
வகிக்கிறார்கள். சோற்றுக்கு
இணையாக அவர்கள் காயகறி
களையும் உபயோகிக்கிறார்
கள். உணவில் அவர்கள் உப

யோகிக்கும் காயகறிகளில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு காரணத்துக்காக
சேர்க்கப்படுகிறது. செரிமானத்துக்கு இஞ்சிப்பூள் சோம்பு போல
அன்றாட உணவில் உயிர்ச்சத்துக்கான பருப்பு தானிய ஆகா
ரங்களோடு நீர்ச்சத்துக்கான வாழைத்தண்டு தடியங்காய் போன்ற
காயகறிகளையும் சேர்க்கிறார்கள்.

தடியங்காய் என்றால் வெண்பூசணி பூசணியை பேய்களோடு
சம்பந்தப்படுத்தி ஏகப்பல கதைகள் உலவிகின்றன இவது உண்மை.
அமெரிக்காவிலும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அக்டோபர் 31-ந்தேதி
அங்கு நடக்கும் 'ஹாலோவீன்' எனப்படும் பேய்களின் திருவிழாவை
பூசணிதான் பிரதானம் தனிப்பானங்களையும் உணவுகளையும் தேடி
அன்றைய தினத்தில் பேய்கள் எல்லாம் பூமிக் குழிக்கு இறங்கி வருவதாக
நம்பும் அமெரிக்கர்கள் பூசணிப்பழத்தில் பேய் உருவம் வரைந்து
அதனுள்ளே தீபமேற்றி, தாங்களும் பேய் வேடம் தரித்து வீதிலால்
வருவார்கள் அன்றைய விருந்தும் பூசணி முகம் இடம்பெறும்



செய்முறை

தடியங்காயை நீளவாகக் கூட
வெட்டி முககால் பத்துக் கூட வேக
வைப்புகள் (சீக்கிரம் வெகுத்
குறைந்து விடும். கவனம்) வேக
காயைத் தூய்வி அதோடு பசுனை
கிளகாய், சீரகம் தூண்டையும்
சோத்து அரைத்துக் கொள்ளுந்
கள். வாணலியில் எண்ணெய்
விட்டு கடுகு கறிவேப்பிலை
போட்டு தாளிப்புகள் அக்ல வேக
வைத்து தடியங்காயைக் கொட்டி
வதக்குவிகள் வதங்கி வந்ததும்
அரைத்த தேங்காய் கலவைவைக்
கொட்டி கிளறுவிகள் பின் உப்பு,
பால் சோத்து 10 நிமிடம் மிதமான
தீயில் வைத்து உதிரி உதிரி
யாக வருமாறு வேகவிட்டுக்
கிளறி இறக்குவிகள் தடியங்காய்
தாளிதம் கொடி!

நம்முடைய பூசணியின் மேல் அகோரமாக பேய் படம் வரைந்து அழகுற
கூட்டி விட்டால் தொங்க விடுவதும், அமாவாசை வந்தால் வீட்டைச்
சுற்றிவிட்டு நடுமோட்டில் போட்டு உடைபடதும் இந்த நம்பிக்கையின்
தொடர்ச்சியாக இருக்கலாம்.

காயகறிகளிலேயே மிகுந்த நீர்ச்சத்தம் மருத்துவ குணமும்
கொண்டது பூசணிக்காய்தான் அதிலும் வெண்பூசணி கூடுதல சத்து
கொண்டது அநுஷார நீர்க்கட்டு. நீத்தகரம் மன்திகரம், பேய்
வறுசி மேகம் எல்லாம் வெண்பூசணியைக் கண்டால் விலகியோடும்
என்கிறது பதார்த்த குண சிந்தாமணி. வாரம் ஒருமுறை பூசணியை
சாப்பாட்டால் சோத்துக்கொண்டால் அந்நி வளரும் என்கிறது அப்பர்
வேதம் கிடனியில் படிந்து வளரும் கற்களை எல்லாம் தூவதாளாக
சத்தும் கரைத்துள்ள சக்திபுரம் பூசணிக்கு உண்டு.

நம்முடைய பெருமாலானோர் வெண்பூசணியை சமையலுக்கு உப
யோகிப்பதில்லை அது மாபெரும் இழப்பு வெண்பூசணியில் இருக்கும்
அளவுக்கு நீர்ச்சத்தம் உயிர்ச்சத்தம் வேறெந்ததும் இல்லை கேர
ளாவில் வெண்பூசணிப் பயன்பாடு அதிகம். பாரம்பரிய சைடுடிஷன்கள்
கூட அவ்வை வெண்பூசணியை பிரதானம். அதேபோல் இன்னொரு
பாரம்பரிய தொடு உணவு தடியங்காய் தாளிதம்.

ஸ்தல வை அவசம் வகிக்கும் இத்தாளிதம் மிகவும் சுவையானது.
பால் தேங்காய் கலப்பதால் மென்மையான இனிப்புகளை, நறுமணம்
தருந் சம்பாசனம் உடனிக்ந்தவர்களுக்கு தகுந்த துணை இனையே
தனமாக சாதகமான சோத்து. சாப்பாட்டால் வீடுநினைர் வந்தால்
குத்தானிதனைச் செய்து தனிர்விகதாரர்கள் கேரள மக்கள் உணவ
கங்களிலும் கிடைக்கிறது.



பிடுவது சுகம் மைதூர் அருகேயுள்ள ஆளங்கத்தலமான பாண்டவபுராவில் கோதி அலவா

கேரளாவில் கோழிக்கோடு அலவா தன்ற தேந்திரம் பழத்தால் செய் படும் 'அலவா'வும் 'கோமஸ்' ஆனால் அனாத் ச்சன் நோத்தல் தான் 'நசிக்' முடிபும தய்யகத்தில் வட்டாத்தாக்கு ஒரு அலவா வகை தய்யகெல்கெலி யில் இருபதிகுகடை அலவானைப் போல கொங்கு பதத்தில் ராகி அலவா திசை பன்வினையில் மன்கோத் அலவா இது இலங்கையில் இருந்து இறக்குமதிடானது. இராமநாத பத்தர்வ கோதல் இதுவும் பாழப்பரிண ஸ்பெஷல் தான் பரிவினையுத்தால் பால் அலவா

கோழிக்கோடு அலவானைப் பொறுத்தவரை பிற அலவாக்களை விட மென்மையும சுவையும கொண்டது தேங்காய்ப்பால் தேங்காய எண்ணெய் சேர்ப்பதால் அதிசய சுவை மூன்று நாட்களுக்கு மேல் வைத் துச் சாப்பிட முடியாது.



செய்முறை

மையதூண்டி தண்ணீர் ஊறுறி 1 லான் கொடு உயர்த்தவகுகவும். கூறிய வதும, நனகு பண்ணுது கண்குகுக கொள்குகுகுக. தேங்காய்ப்பால் துருந் தூரண்டு துகுகுக பால் எடுகுகுக மகாள எடுகுகுக (நாது பாலம் வறுமயில் வறுகுகுக கொள்குகுகுக கொல்குகுக வறுகுகுக அளவுகுகுக தண்ணீர் ஊறுறி பாகி காய்குகுகுக. அல்லலம் கண்குகுக கொள்குகுகுக தூரண்டாம் தூ தேங்காய்ப்பாலையும் கண்குகுக கண்குகுகுக மைதூனையும் கண்குகுகுக ஒன்றிணைகுகுக வெந்து வடும் தருகுகுகுகில் முகுகுகுக தேங்காய்ப்பால் மானல் ஊறுறி சர்க்கு சுகி குக தேங்காய் எண்ணெய் விட கொடுகுகுகுக கண்குகுகுகுக கண்குகுகுகுக ஷடபாத பத்குகுகுகுக வகுகுகுக, பத்குகுகுகுக தூவி துருகுகுகுகுக. கண்குகுகுகுக கோழிக்கோடு அலவா ரெழ



மாலாடு

ரதம் தசை கொழுப்பு எலும்பு நரம்பு உமிழ்நீர் மூளை இந்த ஏழு தாதுக்களே நா உடம்பை சமனப்படுத்தி இயக்குகின்றன அதனால்தான் உடம்பை மாகுக என்றார்கள் ஏழாம் தாதுவான மூளை சரீரில் இயங்க வேண்டுமென்றால் மறற 6 தாதுக்களும் சீராகச் செயல்பட வேண்டுா இந்த தாதுக்கள் அனைத்துக்கும் சுகதி பகர்ந்து இயங்கச் செயலது உணவு உணவின ஒவ்வொரு கனையும் ஒவ்வொரு தாதுக்களது.

தவர்ப்புச் சுவை ரதத்தோடு தொடர்புடையது. இனிப்பு தசையை வளாகுகம். புளிப்பு கொழுப்பை சமனப்படுத்தும் காரம் எலும்பையும் கசப்பு நரம்பையும் பலப்படுத்தும் உவர்ப்பு உமிழ்நீரைச் சுரக்கச் செய யும் நம் மனனோர்கள் உணவின மூலமாகவே இந்த தாதுக்களை உட்கொண்டல் வைத்துக் கொண்டார்கள் இதுதான் 'உணவே மபுரந்து' தத்துவத்தின் உள்சடக்கம்.

கவைகளில் எதுவும் மதமாகவும் சுவரது. குறையவும் சுவரது. குறிப்பாக இனிப்பு மிகுந்தால் உடல் உடனடியாக அனாத் எத்

தீங்கும் செய்யலாம்

மென் துகுகுக ளால்
- அனாக் காவோ
சாகுகுகுக - 300 கிராம்
ஏலகுகுகுக தூள் - 25 கிராம்
நெய் - 150 கிராம்
முந்திர - 50 கிராம்



களின் பசியைப் போக்கியது. இன்றளவும் அம்மக்கள் நன்றி மறக்காமல் வெண்டைக்காயைக் கொண்டாடுகிறார்கள். விருந்தினர்களை உபசரிக்க அவர்கள் தரும் 'காங்கோ' குப்பில் வெண்டைக்காய்தான் பிரதானம்.

ஆப்பிரிக்கர்கள் மூலமாக அரேபிய, ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குப் பரவியது வெண்டைக்காய். அங்குள்ளவர்களுக்கும் இதை எப்படி சமைப்பது என்று தெரியவில்லை. முற்றிக்காய்ந்த வெண்டைக்காய்களை சாப்பிட்டுப் பார்த்து, அதன் கலையடிக்காமல் அவர்களும் புறக்கணித்தார்கள். இந்தியர்கள் தான் முதலில் வெண்டைக்காயை சமைத்தபு பழகினார்கள் இன்று உலகம் முழுவதையும் ஆட்கொண்டிருக்கிறது வெண்டைக்காய்.

வெண்டைக்காயின் கொழு கொழு தன்மைக்குக் காரணம், அதில் உள்ள அசிடிலேட்டட், கலேடரோமிக் அமிலங்கள். வெண்டைக்காயின் ஸ்பெஷலே இந்த அமிலங்கள்தான் வயிற்று உபாதை தொடங்கு பாண்டவ குணப்பாடு வரை அத்தனைக்குமான மருந்து இந்த அமிலங்களில் ஒன்றுதருபதாகச் சொல்கிறார்கள் மருந்துவள்கள்.

தினமும் இரவில் ஒரு உமளில் தண்ணீர் எடுத்து, ஒரு வெண்டைக்காயை வெட்டி அதில் போட்டு விடிந்ததும் வெண்டைக்காய்களை எடுத்துவிட்டு அந்த தண்ணீரைக் குடித்தால் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை சர்வென்று இறங்குவதும் அவ்வளவு சக்தி பொருந்தியது வெண்டைக்காய்.

பலநாடுகளில் வெண்டைக்காயை சமைப்பதில்லை வெங்காயம் தக்காளி, பச்சைமிளகாயோடு சேர்த்து பச்சையாக சாவு செயது



செய்முறை

வெண்டைக்காயை சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். தேங்காயைத் துருவி இரண்டு தாக்குல பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், இஞ்சி பச்சைமிளகாயை நீளவாகவில வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். சிதமான தீயில் வண்ணிலைய வைத்து எண்ணெய் உறுறி பச்சை மாறுவவரை வெண்டைக்காயை வதகுத்துங்கள். அசெபோல, வெங்காயம் இஞ்சி, கரிமெயிலையும் பொன்னிறமாக வதக்கி, அதில் சேர்த்துள்ள மிளகுத்தூள் மஞ்சள்தூள் மலகத்தூள் உபாட்ட போட்டு சிறிதுநேரம் தண்ணீர் ஊற்று கொதிக்க விடுங்கள். மகாதி வந்ததும் வதக்கிய வெண்டைக்காயைப் போட்டு இரண்டாம் பானை ஊற்றுங்கள். இரண்டாம் பால் வறிய விடகு முதலியவை ஊற்று ஒரு கொதி வந்ததும் இரக்க விடுங்கள். மாசைப் போடி

சாப்பிடுகிறார்கள் சமைப்பதில் அதன் அமிலத்தன்மை குலைந்து விடும் என்கிறார்கள்.

வெண்டைக்காய் வாங்குவதே ரசனையான வேலை. பிஞ்சு வெண்டைக்காயின் நுனி பட்டென உடையும் அப்போதே அதை தின்றுவிடத் தோன்றும் ஆனால் இன்று காய்கறிகளை அப்படியே சாப்பிடுவதில் பல ரிஸ்க் தகள் உண்டு.

'காய்கறிக் கடைக்குட போனால் பூச்சி உள்ள காய்கறிகளையே வாங்குங்கள்' அதில்தான் பூச்சிமருந்தின் தாக்கம் குறைவாக இருக்கும். பூச்சி இருக்கும் பததியை வெட்டி வீசிவிட்டால் பிரச்சனை முடிந்தது என்பார் வேளாண் விஞ்ஞானி நமமாழ்வார் ஆனால் இன்று புறந்த காய்கறிகளை பேக்கிங் செய்யும்போது பூச்சிமருந்தில் மழுகுடித்த பிறகுதான் பேக்கிங் செய்கிறார்களாம் புகழ்மையக் காக்கவும், பூச்சி பாவுதலைத் தடுக்கவும்தான் இந்த பூச்சிமருந்துக் குளியல்.

இதற்கெல்லாம் தீவ் வீடுதே தொடங்குகள்தான் கழிவுநீர் தொடரம், மொடைமடியுத தொடரம் என பல நுட்பங்கள் வந்துவிட்டன. கண்முன்னால் வதைக்கின்றி, சேடி வளரக் கண்டு, பூ பூத்து, காய் காய்த்து பஞ்சுது கலைகருப்போது களை பலமடங்கு கூடும் இன்று பல நகரங்களில் ஆர்கானிக் ஷாப்புகள் வந்துவிட்டன ஆனால் அங்கு விலையைக் கேட்டாலே பசியடங்கி விடுகிறது.

பாலக்காடு மத்தியில் நடந்த 'எண்டோசலபான்' விடத்திற்குப் பிறகு, கோளாள்ல இயற்கை விவசாயத்தின் பக்கம் விவசாயிகள் திவ்வாசத் தொடங்கி விட்டார்கள். காய்கறிகள் தொங்கு தானியங்கள் வரை குறைந்த விலையில் ரசாயனத் தொற்றில்லாமல் கிடைக்கிறது.

பெருமபாளம் பெரிய உணவகங்கள், கோட்டிங் நிறுவனங்களில் ஆர்கானிக் காய்கறிகளில்தான் சமைக்கிறார்கள். பரோபாசு பாததிகு வைக்கிறார்கள் குறிப்பாக மலபார் மத்தியில் அன்றாடம் இதை கலைக்கலாம் அப்பாத்தி விடுதலையிலும் இப்போதுகிறது.



என்பதே அதன் நோக்கம். இயல்பான ஒரு வழிபாட்டுக் குடும்ப பதார்த்தம் தான் முதல உருண்டை நவராத்ரி கொண்டாட்டத்தில் 9௨ நாள்ன்று இந்த முதல உருண்டையின் செய்து வைத்தி சரஸ்வதினம் வழிபட்டால் ஞானம் பெருகும், உடல் வலிமை அதிகரிக்கும் என்பது அம்மக்களின் நம்பிக்கை.

கொள்ளுகூட்டையைய ஒத்த 'முதல' உண்டா மிகவும் கனவான பதார்த்தம் கொள்ளு. கருப்பட்டி என சத்தான, மருத்துவ குணம் மிகுந்த ஆர நுகள்ள கலவை என்பதால் சத்துக்குச் சத்துமாய் இரு



செய்முறை

கொள்ளை 1 மணி நேரம் ஊரவைத்து கெட்டியான பகுதிகளை அளந்துக் கொள்ளுங்கள். தேய்க்கானைய சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். கருட்டியை நுகள் துண்டுகளாக அளந்து வைத்துள்ள ருண்டுகளைக் கொட்டி கருட்டி விடுவதைச் சேர்த்து விசைத்து கொள்ளுங்கள். கைவல வாய்வைத் துவிக்கக்கூடிய சிறுசிறு உருண்டையாக விடத்து இட விடுதல் மூலம் கொள்ளைகளைக் கைவலவான சத்தான மணம் மிகுந்த முதல உண்டா ஆகும்.



கொங்கணி பழ கேக்

கடிகள் மோகின்பாட உ சாகாகைய சிறுது இடைய துள்ளை உதயம் தயாட்டு என கேரளாவில் ஏராளமான கலை வடிவங்கள் உண்டு பாட்ட மாகன முதல் போத்து அத்தவர்கள் வரை சதுரங்க கலை உதவது கேரளத்தின் சிற்பிகளில் ஒன்று தமிழகத்திலுள்ள கனலைய எங்குகளில்-இரகள்ள வட்டாறுபாட சுககான பழைப்பாடப் பாதக நாட்கள் கேரளாவில் அமையுமல்ல தன்ரபடக் கனலையர் கனககத தம் ராஜ மரபாதைப மக்கள் இப்போதும் கனலையர் தாயகங்கத த நகரங்கள்

தமிழகத்தில் கனலைய இனகத நகரங்களில் அண்ட பாளையம் நூபுக கனலைய கேரளாவிலேயே அட இயோதத சபுகததகதமான அண்ட பாளையம் இந்த பண்ட கனலையின் மட தம் னர் வாழுகனகரின் பல பண்ட

நீங்களும் செய்யலாம்

- கொள்ளை - 1 கிலோ
- கொட்டை - 2
- கருட்டி - 2
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ
- கொட்டை - 2 கிலோ





பழ மோதகம்

மோதகம் வெறும் பதார்த்தம் மட்டுமல்ல. அது ஒரு தத்துவப் படிமம். எங்கும் விவாதித்திருக்கும் பிரம்மமானது 'மிகவும் பரிபூரணமானது' என்பதே மோதகத்தின் செய்தி. இதன்மூலம் மனிதர்களுக்கு சொல்லப்படுகிற செய்தி 'உபயுச்சய இல்லாத இந்த வாழ்க்கையைக் கடந்து பிரம்மத்தை நோக்கச் சென்றால் வாழ்க்கை புரண்முக இனிகதம்'.

இந்தியா முடிவதும் விநாயகர் சதுர்த்தி ஒன்றுபோல கொண்டாடப்பட்டாலும், மோதகம் மட்டுமே அபயகுதியின் குழலுக்கேற்ப வித்தியாசப்படும் மகாராஷ்டிராவில் பன்னையோலை மோதகம் பலாச்சாலை மோதகம் கொடியாயினால் மோதகம் புரண மோதகம் மோதகக் கொழககடடை என எட்டுவினாக மோதகங்கள் செய்து விநாயகருக்குப் படை யளிப்பார்கள். தஞ்சாவூருக்குப் பக்கமுள்ள கணபதி அஷ்டகாரம் கிராமத்தில் விநாயகர் சதுர்த்தி அன்று ஒரே ஒரு மோதகம் மட்டும்தான் செய்கிறார்கள். பிரமாண்டமான அந்த மோதகத்தை மந்தாக்கருக்குப் படைத்து மனில் உள்ள அனைவருக்கும் பிரசாதமாகக் கொடுக்கிறார்கள்.

பெரும்பாலும், பற்பபடி வெல்லுமுக கலந்த புரணத்தை வைத்தே மோதகம் செய்யப்படுகிறது. கேரளாவில் செய்யப்படும் பழ மோதகம் மற்றிலும் வித்தியாசமானது. சீசையைப் போல மொறு மொறுப்பாக இருக்கிறது. இந்த மோதகம் குழந்தைகளைக் கவகசுடிபது விநாயகர் சதுர்த்தி மட்டுமின்றி பிற நாட்களிலும் இந்த பதார்த்தத்தை வீடுகளில் செய்கிறார்கள். ஆர்சிமாவில் வாழ்பபழத்தைக் கலந்து இந்த மோதகம் செய்யப்படுகிறது.

வாழ்ப்பழம், இயற்கையின் கொடை எளிதாகவும், மலிவாகவும் கிடைப்பதால் பலருக்கு வாழ்ப பழத்தின் மகத்துவம் தெரிவதில்லை. இந்தியா பயன்படுத்தும் பாதிளவு வாழ்ப்பழம் தென்னிந்தியாவில் தான் விளக்கிறது.

மன்னின் தன்மைக்கேற்ப வாழ்ப்பழத்தின் வடிவமும், சத்தும வேறுபடுகிறது. தஞ்சைப் பகுதியில் பூவன், மொந்தன் பழங்கள் விளைகின்றன. பூவன் மருத்துக்கு என்றால், மொந்தன் கவைக்கு அதிலும் தோல் கறுத்து கனிந்த மொந்தன் பழம் சாப்பிடுவது அபயயொரு அனுபவம். புதுக்கோட்டையை ஒட்டிய செம்மண் காடுகளில் ரஸ்தாளி, பச்சை போன்ற பழங்கள் விளைகின்றன. ரஸ்தாளி மாவாக கரையும். பச்சை நாவில் நன்று தித்திக்கும் திருநெல்வேலி பக்கம் சென்றால் பாளையங்கோட்டை ரசகதவி, செவ்வாழையை ருசிக்கலாம். தஞ்சையில் விளையும் பூவனைப் போல இருந்தாலும் பாளையங்கோட்டையில் இனிப்பு, அத்கம் விரல்தளமுள்ள ரசகதவி ரஸ்தாளிக்குத் தம்பி செவ்வாழையைப் பற்றிச் சொல்லத் தேவையில்லை. மிதமான வாசனை இதமான தித்திப்பு, குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதிகள் தினமும் செவ்வாழை சாப்பிடுவது பயனளிக்கும் என்று மருத்துவர்களே பரிந்துரைக்கிறார்கள். திண்டுக்கல் பக்கம் போனால் சிறுமலைப்பழம். இதை மலைவாழை என்பார்கள். இந்த குட்டியுண்டு பழம்தான் வாழ்ப்பழங்களுக்கே அரசன் ஒவ்வொரு பழமும் ஒவ்வொரு வையையின் மாதத்தினர் என்கிறார்கள். பக்கவிளைவற்ற மாதத்தினர்

சுமரிப் பக்கம் போனால் இளஞ்ஞம் பல் வகைகள் பெட்டிக்கடைகளில் தோரளம் போல கட்டித் தொங்கவிட அரசுப்பார்கள் பார்த்தாலே நான்ல நீருறும். சுமரி மலைப்பழம், தனித்த வாசனையுடையது. சிறுமலைப் பழத்தை விட சற்று பெரிதாக இருக்கும் கலையும் தனித் தன்மையானது.

நீங்களும் செய்யலாம்

பச்சாரி - கால் திண்ணை

வாழ்ப்பழம் - 5

(ரசகதவி அல்லது பூவன்)

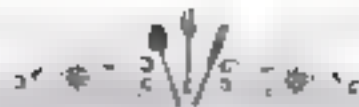
ரசகதவி - 2 தே பிளாபூன்

தேவகாய எண்ணெய்

- பொரித்துக்கொடுத்த அளவுக்கு

உப்பு - தேவையான

அளவு

[illegible][illegible]

இந்தக் கவிதை (கலாநாயகர் நாரதி) கருத்தாக நாரதி என்ன எழுதினார்? எழுதியது
 சில வரிக் உரைப்பதை மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க வழக்கங்கள் உரைப்பது
 சான்றுகள், இன்னவற்றுக்களில் உரைப்பதில் (கலாநாயகர்) இதை முன்பு
 உரைப்பதை மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க வழக்கங்கள் கவிதை
 இதை மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க வழக்கங்கள் மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க
 இதை மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க வழக்கங்கள் மீட்டர், அளவு, பொருள், பழக்க

நீங்களும் செய்யலாம்

சில நேரங்களில், அங்கு
 பி. சி. கி. பி. 200 கி. பி.
 சில 50 கி. பி.
 கொல்கத்தா - 200 கி. பி.
 சில 1
 சில 100 கி. பி.
 சில 100 கி. பி.
 சில 100 கி. பி.
 சில 100 கி. பி.



கேரள மக்களின் உணவிலும் பாயசத்திற்கு முக்கிய இடம் ஒரே நேரத்தில் நான்கைந்து பாயச வெரைடிகளை பரிமாறி திணறடித்து விடுவார்கள். கேரளாவின் பாரம்பரியமிக்க விருந்தான 'ஸ்தய'வும் தாட்டுடைவைச் சாப்பாட்டுக்கு இணைப்பானது தான் நுனி இளையில் பச்சை தெரியாத அளவுக்கு உணவுகளைக் குவித்து விடுவார்கள். வெள்ளை, மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு என இளையே வண்ணக்குறியலாகி விடும். அறுகவைவையும் அறுபைக்கலாம்.

கேரளாவின் பல கோவில்களில் பிரசாதமாகவே பாயசம் தருகிறார்கள் மனதினிக இணைவன தரிசனம் வாயும்.

வயிறும் இனிக்க பிரசாதம் என்ன மாயம் செய்வானோ கனவால் அப்படி ஒரு தனித்தன்மை

மாம்பழத்தால் தொடங்கி, சேனைக்கிழங்கு வரை எதைப்போ விடுவ திவலை எல்லாவற்றிற்கும் பாயசம் சேர்த்து அசத்ததுகிறார்கள் பருப்பு பாயசமும் அமை பரிதமனுட பொதுவானவை. 'ஸ்தய'வை துவை இரண்டுக்கும் முக்கிய இடம் ஒரே மனம் பண்டுகள் அன்று மகா பஸ்சை வரவேற்க வீடுகளில் பருப்பு பாயசம் வைப்பது ஒரு மரபு

பருப்பு பாயசம் நமசிர்ஷ்ட க்கை க்கும ஆனால் கேரள பருப்பு பாயசம் தனித்துவமானது. காரணம், தேங்காய்ப் பால்

கோள மக்கள் மிக நீரோளமாக சமைக்கக்கூடியவர்கள் அந்த செய்நேரத்திதான் உணவை கனவாக ஒலிந்து உதாரணாகது. தேங்காயை எடுத்துக் கொள்ளப்பட தேங்காயை அரைத்து அப்படியே உண்படுத்துவதில்லை பால்தான் அதிலும் முதல்பால் இரண்டாம் பால் என வகைப்படுத்திச் சேர்க்கிறார்கள் முதல் பழியலில் கிடைப்பது முதல்பால் இது கெட்டியாக இருக்கும் இரண்டாம் பிழியலில் கிடைக்கும் பால் நீரோளமாக இருக்கும். முதல் பால் கொதிக்கும் போதும், இரண்டாம் பால் அறுகும் போதும் ஊற்று கிறார்கள். இதிலும் ஒரு முக்கிய கனவந்தம்.



செய்முறை

பருப்பை உண்டும் பகுத்திடுக வேகவைப்புகள் தேங்காயில் 2 தாளாக பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் ஹூட்டரி திராசையைப் ஹூட்டரி விட்டு வறுத்துக் கொள்ளுங்கள் வெள்ளைத் பாக்காய்ச்சி அடியில் துவரும் துகள்களை அர்த்து எடுத்துவிட்டு அதில் வேகவைத்த பருப்பு, நெய்யைப் போட்டு நொறுக்க கொதிக்க விடுங்கள். கொதிக்கும் தருணத்தில் முதல் பாலையும் அர்த்த சில நிமிடங்களில் இரண்டாம் பாலையும் விட்டு ஹூட்டரி திராசையைப் போட்டு இறுகத்துவகள் பருப்பு பாயசம் பொது



சக்கை வற்றல்

கேரளாவைப் பொறுத்தவரை ஆனி ஆடி மாதங்களில் பலா ச்சன் தொடங்கி வரது இலை தெரிவா அளவுக்கு மரங்களில் கனவாக விளங்கு ச்சன் சாலை பொருட மலைபோல் குவித்து வைத்து விற்றார்கள் அக்காலங்களில் உணவு முதல் பலகாரங்கள் வரை அளவாதது பலாவைச் சாந்தே இருக்கும்

மாதகல் வளையும் பழங்களிலேயே மிகப்பெரியது பலாதான் கேரளாவைப் பொறுத்தவரை பலாவுப் வாழையும் அதன் ஜீவனங்கள் வாழ்க்கை ச்சன் வேறுபாடுகளை ஆனால் பலா மரங்கள் புரட்சி, ஸ்பாசியோடு மோனை ததலை உயிர்களைப் போல் இலைத் தி நின்று வந்தனரன் அதனால் காய்க்கும் காலங்களிலேயே இவற்றை பக்குவம் செய்து குடிப்பு எவதற்குக் கொள்கிறார்கள் அப்படி பதப்படுத்தப்பட ஒரு பதப்பதத்தான சக்கை வற்றல்

நீங்களும் செய்யலாம்

பருப்பையும் திராசைகளும்
உள்ள பருப்புகள் - 1
தேங்காய் எண்ணெய் - 1
கொதிக்கத் தேவை. மான் அளவு
உப்பு
தேவைவா அளவு



நம் மூலில்

பலா என்றால்

பண்டிதரதான நினைவுகூர
வரும் ஆனால் பண்டிதரில்
மருந்துக்குக் கூட பலாமரங்
கள் இல்லை. காடாம்புளி
யூரிலும். அதைச்சுற்றியுள்ள
கிராமங்களிலும்தான் பலா
மரங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன.
கேரளாவில் மத்திய கேரள
கிராமங்களில்தான் நரமான்
வருக்கைப் பலாக்கள் விளை
கின்றன. இங்கிருந்து எல்லா
நகரங்களுக்கும் அனுப்பு
கிறார்கள்.

பழுக்கும் பருவத்தில்

இருங்கும தரமான காபதான சக்கை வறண்டிருக்கத் தகுந்தது மிகமான
குளிப்பு கொண்டு அந்த சக்கைகளை நரம்புகள் துய்யாமல் நீளநீளமாக
வெட்டி உப்பு நீர் தெளித்து உலரவைத்து தேவகாப எண்ணெயில்
பெயிடுதெடுத்தது காராறுபுறாமல் வைத்தது கொள்கிறார்கள். நான்
கேரளத்தில் தருமம் புகலாத கருமம் காராபேரடி தரபிட முதமான
காராபேரடி இது கேரள குளிப்புகங்கள் அனைத்திலும் கிடைக்காதது
தமிழகத்திலும் வாய் சிபஸ் போன்று கேரள வசமுள்ள குளிப்புகங்
களில் விற்கிறார்கள்.



செய்முறை

பலாக்காயின் தோலை அகற்றி
நிமிடநி களை: குத்துடை நீள
வாகத்தில் சுறுசுறு துண்டுகளாக
குறுகுக. கொள்கைகள் அதில்
உப்புப் போட்டுக் குளறி ஒரு
மணிநேரம் நழுவல் உலரவைப்புகள்
பின் மிகுமான நெருப்பில்
தேவகாப எண்ணெயில் போட்டு
பொரித்துக்கொடுங்கள்.



தயிர் இட்லி

தமிழகத்து தயிர் வண்டி கருவகாரதாயர் ஒரு வண்டிக்குப் பாயங்கார்
பாயங்காரன் இராமச்சாமி பாயங்காரன் என்று கண்டு விடத்
தாமசுள்ள மத்தனை வண்டிகள் மத்தனை வண்டிகள் ஒவ்வொரு
வண்டிக்கு ஒரு வண்டி இவர்களைப் போன்று தமிழகத்துக்கு வரும்
வெளிநாட்டினர்கள் இவர்களைப் பிறகு, தயிர்வண்டியைப் பார்த்துத்தான்
அதன் மிகுந்த பொருள்கள்.

பாலையான அதன் துணையப் பொருள் காராபேரடி உலரவைப்பாய்
இதற்கு வடிகளானது 1000 அளவிலானது புனைந்து கொடுக்கப்படுக.

நீங்களும் செய்யலாம்

அரிசை புளிக்காத தயிர் - 2 கப்
நீர் - 2 கப்
தேவகாப - அண்ணாடி
பச்சையிலகாப - 3 கப் அண்ணாடி
பொருள்காரம் சாறுதான்
செய்ய அளவிலகாப - 10
சாறுதான் - அண்ணாடி
நிளக்காய்க்காய் - அண்ணாடி
பொருள்காரம் - 8 கப்
உப்பு - தேவகாப அளவு
தேவகாப எண்ணெய் - சாறுதான்
செய்துக்கொடு
தேவகாப அளவு



ஆராய்ச்சியாளர்கள்
கணிக் கிறார்கள்.

இன்றுபோல் அன்று அடுத்த
விடில் பேய உறைமார் வாங்கி
வந்து உறைகுத்தும் நடைமுறை
எல்லாம் அப்போது இல்லை
பாலை பெரிய விலங்குத்தோலில்
ஊற்றி மரங்களின் உச்சியில் கட
டித் தொங்கவிட்டு விடுவார்கள்
அதுவாகவே திரிந்து தமிழரின்
பிறகு பயன்படுத்துவார்கள்

உலகில் நீண்ட ஆயுள்
கொண்டவர்களாக அழியப்
படுபவர்கள் பல்கேரிய மக்கள்
மேய்ச்சலை பிரதானமாகக்
கொண்ட அம்மக்களின் ஆயுள்
ரகசியம் தமிழர் என்று கண்டறிந்
திருக்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள்

பாலை விட தமிழர் சிறந்த
உணவுப்பொருள் என்கிறார்கள்
மாந்தரங்கள் பாலைவிட அத்தி
வரவில்லை நீர்நிலைகளை விடவிடையு
தமிழில் உள்ள பாக்கிரியாக்கள்
குடலுக்குள் இருக்கும் கெட்ட
பாக்கிரியாக்களைக் கொன்றோ

திரிந்து விடுமா? தமிழரை சித்த வைத்தியம் அடிப்படையில் கொண்டு
வருகிறது

தென்னிந்தியாவில் செயல்படுத்தும் பல பதார்த்தங்களில் தமிழர்
செர்க்கைபடுகிறது தமிழர் பயன்படுத்துவதற்கு இவை இலகங்களே
வகுத்திருக்கிறார்கள். பருப்புக்கும் (சாம்பா), உறைப்புக்கும் (காரக்
சூறுப்பு) புன்புக்கும் (சுடு) அடுகது இனிப்புக்கு (பாயசம்) புன்
திரியாலை புதிதாக திரிந்து, பால் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது
பதார்த்த குணமாம் என்ற சமையல் இலககள் நூல் எல்லாம்
செரிமானத்துக்கான ஏற்பாடுதான்.

கேரளாவிலும் தமிழர் பயன்பாடு அதிகம் தமிழ் இடலி ரசனையான
வித்தியாசமான ஒரு கேரள பதார்த்தம் தமிழில் ஊர்வ இடலையை
பாக்கவே நா சாககிறது. இடலையை வீரமடதவர்கள் கூட தம்
இடலையை ஒரு பிடி பிடிப்பார்கள் அப்படிப்போது எதிர்பாராத கலை
புனிப்பு. உறைப்பும் சேர்ந்த தனித்துவமான இந்த தமிழ் இடலையை
காலை, மாலை வேளைகளில் கேரள உணவுகங்களில் ருசிக்கலாம்



செய்முறை

மாலை சிறு சிறு இட்லி
களாக ஊற்றிக் கொள்ளுந்
கள் தேங்காயைத் துருவி
அதோடு முதலில் பசை
மளகாய் சோத்து அணைத்து தமிழ்
நூன் கலந்து கொள்ளுங்கள்.
வெங்காயத்தை சிறிதாக வெ
ட்டிக் கொள்ளுங்கள் வாணலிப்பல்
எண்ணெய் விட்டு சிறிது வெந்து
காயம் போட்டுத் தாளித்து வெங்
காயத்து வதகுகங்கள் மாறு
பதகககதும் துண்டி உண்டி
சிறுசிறு மிளகாய்களால் போ
டுக ககாடு இயைக்கலாம்

இதை இடலையைய போட்டு
பேசை கொழுமையல்லாத துருவி
சிறிது கேரள உணவையுங்கள்
தமிழ் இட்லி ருடி.



தக்காளி புளிச்சல்

உணவை பொறுத்தவரை இந்திய மாநிலங்கள் இடையே பல
பொறுத்தனமைகள் இருக்கின்றன சற்றுப்பாக மெட்ரோ நகரங்
களில் அனைத்துப் பாகத் உணவுகளையும் ருசிக்க அடியும் தென்
னிந்தியா மததய இருதியா, வட இந்தியப் பகுதிகளுக்கு மட்டுமே
இந்த வகையறை பொருத்தம். இந்தியாவின் ஏழு சகோதரிகள் என்று
அழைக்கப்படும் வடகிழக்கு மாநிலங்களுக்குப் பொருந்தாது. சாதா
ரண பெட்டிகளை உணவுகளில் இருந்து நடத்திர் உணவுகங்கள்
வளர் எல்லாவற்றிலும் அப்பகுதி பாரம்பரிய உணவுகளே பிரதானம்.
வழ்பல வகையது தென்படும் ருணுவததின ருக்கான உணவுகள்
களை சிறப்பத் உணவுகள் கடைததால் வித்தனை இல்லாவிடால்
பயன்படும் அலுத்துவிடும்.

எல்லா உணவுகளிலும் உணவுக்கிழங்கு மயம் சதிய உணவில்
குறைந்தது புன்று. நாள்த உணவு சைடுஷஷஷஷ இடம்பெற்று
ளடுகிறது. காலை, மாலை டிப்பனில் சப்பாத்திக்குக் கூட உருளைக்
கிழங்கு கொடுக்கதான் சைடுஷஷஷ வைக்கிறார்கள் அசைவுகளில்
பன்றிவதை மட்டிவதைச் சீக்கள் பயன்பாடு வெகு குறைவு
அப்படியே சீக்கள் சமைத்துவரும் உபயச் சப்பிலல்லாமல் கூடுதல்
அளித்தும் வைக்கிறார்கள்.

அருணாச்சலப் பிரதேசத்தில் பாக என்பதும் உரோமம் நிரம்பிய
மட்டினை இறைச்சி ஏக பிரபலம் ஒவ்வொரு துணையிலும் மட்டினை
வகளை மறைவ மறுக்கிறது வருவல் பெரியல் ஐட்டங்களுக்கு
இடமில்லை எல்லாமே அவைபதிகள் தென்னிந்திய உணவுகளை
ருசுத்துப் பழகிய நாகதகளுக்கு வடகிழக்கு உணவுகள் துர்நிப்பமா
கவே இருக்கின்றன.

இதுபோன்ற அனுபவங்களை தவிர்ப்பதற்காகவே உருவாக்கப்பட
பதுதான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் பதப்படுத்தும் நுட்பம் இன்று
ஏகமாக வளர்ந்திருக்கிறது. மயலாபூர் மாமியின் கைப்பக்குவத்தில்



தேங்காய் லட்டு

‘பூ’ லோகத்தின் கற்பக விருட்சம் என்று தேங்காயைப் போற்றுகிறது சித்த மருத்துவம். மயைமேல் போல் தென்னின் மரம் உடல் முதலான பலன்களை புனர்தந்து மலந்திடுகிறது. தாய்ப்பாலை உள்ள புத்ச்சத்துக்கு இன்னமும் இனிதில் புதம் குருகிறது. குளிந்த குள இருக்கும் வறிகனாக பதத் உடம்புக்கு பொருஷ்டம் வலவது உடனடி சுகந்திக்கு உகந்தது. தேங்காய்ப்பால் வாய வயிற்றுப் புண களை ஆற்றும் அந்மருந்து உடலுக்கு பலபுடும் எவ்வுழிவாகவும் வேலை செய்யும் தேங்காய் எண்ணெய் உடம்பைக் குளிர்ஷ்டி வெப்பத்தை சம்பபடுத்தும் தோஷநோய்களுக்கான மருந்துகளில் தேங்காய் எண்ணெய்தான் பிரதானம். பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரத்

நீங்களும் செய்யலாம்

தேங்காயை ஆண்டு 1000
கூடாக்கலாம் - ஆங்கா கிணை
பாக்கலாம் - 800 க்கு
மேலாக 25 க்கு
தேங்காய் எண்ணெய்
- தேன்னெய்யை ஆண்டு
எவ்வகை பதனாக நீங்கள்

தப்போக்குகது தென்னையர் ஸேரிக்கு ந்தது சாஸெந்ததுத துவார்கள் சித்த மருத்துவ கள் வெள்ளைப்பத்திக்கு தென்னம்பு மருந்து. குருமபை எனப்படும் தேங்காய் பிஞ்சு அல்சரைக் குணமாக்கும தேங்காய் சாட்டையல் (கொட டாங்கச்சி) அகப்பை செய்து உணவுகளை கீண்டினால் வரையில் கொடுப்போகது அதன் சாறு திறங்கி உணவு மருந்தாகும். தென்னங்கு நுதலில் இருந்து மூலநோய்க்கு மருந்து தயாரிக்கிறார்கள். தேங்காய்க் கொப்பரை மது எய்யப்ப போகக் ஆண்மை னைம், பெருக்கம்.

தேங்காயை சிறை, கரு தீக்தான அதை புறையறைய பொருளாகக் கொண்டு செல் க்றார்கள். மருத்துவப் பொரு ளான தேங்காய் புனையறையில் சத்தவலப் பொருளாக மாநின்றிருந்து தேங்காயின் புன்று கண்கள் டுக்கண் மதல்வனான கசன்கை கற்கும் தேங்காயை இறைவனுக்குப் படைக்கும் போது கொஞ்சம் துளி எலப்பார்கள். அது மனதின் தலைவன் ஒத்திடுக்தம். அதை உணவுகம் போது தளையல் இருக்கும் அகங்கார ஆண்மை காலியலலம் இறைவன் புன்னிலையில் உடைந்து தெருவதற்கு ஒப்புகிறது.

தேங்காய் உறுத்தால் புன்னணி வகி து தென்னந்தயாதான தெருகே விளையு காய் எனபதான தேங்காய் என்று அழைக் க்றார்கள். தேன் போன்ற நீண்டபதன் தேங்காய் ஆகி பின் தேங் காய் ஆனதாகவும் கொல்குறாகள் எப்படி இருப்பினும் இந்த யாவன பத்தியார்ப்பான் உணவுக் கலாச்சாரத்தில் தேங்காய் பொதுத்தன்மை பிங்கதாக இருக்கிறது.

தேங்காய் பற்றி நீங்கள் பன்னேறு புரநபபிகைகளில். அது கொல்குறாகள் வதந்திக்ககககககது எனபது புன்று உணவையல தெயானது தேங்காய் சாட்டையல் உல எடை குளையம் என்று ஆண்மைக்காக தது ஆண்கள் நிபுநித்துள்ளன கொழியல் பங்ககை உணவு தேங்காய்க் உள்ளது மதன் வகையான கொழிய துள்ள



செய்முறை

சாகசவரைய கொடுப்பதற்குள் பரகு காய்ச்சுவகள். துள்ளிற் புழி தேங்காயை துருவி பால் எஞ்சு கள் அந்தப் பால் கட்டையலவை, கனாத்து தேங்காய் எண்ணெயில் பூந்தியாக போட்டு, மசின் ருதி ஆறுமுள்ளே அதில் கொட்டுங் கள் ஆரைமடித் தேங்காயை சாறு சாறு பற்களால் கொடி, அரைமடி புருதிபிளையம் துண்டுகளையாக தேங்காய் எல் எண்ணெய் பெண்ணை நயாக வடுக்கு பரிசில் தேங்காய், அந்நில் எலப்காய் துண்டியம் துள் லகடடியாக பினைத்து உருண்டை பிடியங்கள், தேங்காய் உடல் கொடி.



Knox e_Library





பதநீரர பல்வேறு விதங்களில் நாஞ்சில் மக்கள் பயன்படுத்துவார்கள். தேனபோன்ற பருவம் வரும்வரைக்கும் பதநீரரக் காய்ச்சி அதில் புளிப்பைப்போட்டு ஒரு பாளையில் வேடுகபடி வைத்து விடுவார்கள். முன்று மாதம் கழித்து அதைச் சாப்பிட்டால் புளிப்பும இனிப்புமாக சுவை சுவைக்கும் இதன் பெயர் புளிப்பதநீர். பதநீரோடு அரிசிமாவு, தேங்காய்ப்பால் சுகுரு வெந்தயம் சேர்த்து 'அரிசிக்காடி' என்றொரு பதார்த்தம் செய்வார்கள். அதன் சுவையும் எழுந்ததைச் சுவைத்து உணர் படியாது. நம்மூரில் அழகு குழந்தைக்கு சாகவேட கொடுப்பது போல அங்கு பதநீர் கொடுத்து சமாதானப்படுத்துவார்கள்.

கருப்பட்டியைப் பொறுத்தவரை இரூபு வைத்து பயன்படுத்தினால் சுகதியும், சுவையும் அதிகரிக்கும். நாஞ்சில் நாட்டில் எல்லா வீடுகளிலும் அடுப்புக்கு நேர்மேலே கருப்பட்டி பிறை என்று ஒரு அறையே இருக்கும். அதற்குள் கருப்பட்டியை வைத்து முடிவிடுவார்கள். அன்றாடம் அடுப்பின் கதகதப்புல்ல நனகு உணர்ந்து மேல்பகத் கருத்துப் போயிருக்கும் நான்கைந்து மாதங்கள் கழித்து உடைந்தால் உள்ளே மஞ்சள் நிறத்தில் ஜெல்லிக் கதம் சாப்பிட்டால் சுவை நம்புகளைச் சுவைம அதுன்பெயர் 'வெடக்கருப்பட்டி' இதை மேலே 'பத்தாய்க்கருப்பட்டி' என்றொரு வகை உண்டு. வைக்கோலைப் போராகச் சுற்றி அதற்குள் கருப்பட்டியை வறு க்கணக்கில் வைத்த ரூபார்கள் லேசாக நகக்கினால் மாவாக உதிர்ம.

உளுந்தங்களியை உணவாக உட்குமின்றி மருந்தாகவும் மாற்றுவது இந்தக் கருப்பட்டி தான். உடல்கூட உடை சமன்படுத்தி சுகதி கூடுதல் உளுந்தும் மருந்துதான் பலவிதம் சேர்வுக்கு உளுந்தை விட.

நீங்களும் செய்யலாம்

தோல் எடுக்காத
ஏழு உளுந்தும் குளரகசுவை
பதார்த்தம் 150 கிராம்
கருப்பட்டி - முகக்காகக் குளர
நல்லெண்ணெய் - 100 சிலன்

மருந்தின்னை அதனால்தான் தென்னந்தீப உணவு வகை களில் இடம் வடையென உளுந்துக்கு அத்த முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்கள். தமிழகத்தில், பிரசித்த பெண்களுக்கும், பூப்பெய்திய பெண்களுக்கும் நல்லெண்ணெய் உணவாக உணவாக உளுந்தங்களி செய்து தருவார்கள். இதனால் சோந்த உடம்பம் இனி நிறைவு வலம் புகளும் வலுமேறும். அக்காலத்தில் ஆறேழு பிள்ளைகளைப் பெற்றவர்கள் பெண்கள் நோக்கோடாக நிமிர்ந்து வாழ உளுந்தங்கள் மோன சரிவகித சததுணவுகளை உருவாக்கினார்கள்.

கேரளாவில் உளுந்தங்களி அளவாக உணவாகில் ஒன்று தற்போது நகர்ப்புறங்களில் கொஞ்சம் அருகி விட்டது. ஆனால் கிராமத்து வீடுகளுக்கு செல்லும் விடுந்தி வர்கள் இனக்க, நுனக்க இதை ருசிமகலாம். அதற்கு மணசட அபிவிச் செய்பவர்கள் கருத்து ருசிப்பு. மணமுடி அபிவிச் வீடுகளில் களி மாவை அடிமேலாக மேலது வைத்திருக்கிறார்கள். பாலகாடு கண் ணு வட்டாரங்களில் சில சாலைப்போர்த்து உணவகங்களில் உளுந்தங்களி கிளைக்கிறது. அவகெலவாய எண்ணெய்க்குப் பதில் பாலா அல்லது நெய் பயன்படுத்துகிறார்கள். அசல் சுவையும் மணமும் அதில் கிளவியும்.



செய்முறை

உளுந்தை வறுத்துக் கொள் ளுங்கள். வறுத்த உளுந்தில் பச்சாச்சுவைச் சேர்த்து மாவாக பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். கருப் படடியை உடைத்துப்போட்டு பாசு கரயச்சுவைகள், பாகிள அடியில் துவசும் கழிவகளை அரித்து எடுத்தும் (நு மாவை சிறிது சிறிதாகக் கொட்டிக் கிளறுங்கள். நின் நல லெண்ணெயை உளாறி சிறிது நேரம் வேகவிட்டு கிளறி இறக குருகளை சுவையும் மணமுமான உளுந்தங்களி கொடி.



உள்ளித்தீயல்

‘யூனியோ’ என்ற வத்தின வா தனதில் இருந்து தோன்றியது
நான் ஆனியன் யூனியோ என்ற அம்ம மதது பயன்களை
ஒப்பிப்பாது வெங்காயம் பெரிய முத்துதான்.

வெங்காயம் மிகவும் உயர்மான காயகர் (56) வந்தவகளுக்கு
புள்ளித்தீயல் பயன்பாடு இது உதவகர் கொடுக்கலாகு குடந்த
வந்தேயது வெங்காயத்தை விவரித்து புணத்ததால் தீ நலவடி உரு
வெற்று மீண்டே புணர்கள் எனது எகலத்தியர்கள் தமயன் கோவகைக்
வெங்காயத்தைக் கி. வந்தக்கு படைக்கு வந்தகை குணமு இருக்கிறது

நீங்களும் செய்யலாம்

சீர்திய வந்தகையம் - 150 க்கு
தேவகாய - 1 காயகதாமின் - 10
மலமி - 2 காயகதா
கந்தக - 25 க்கு
பளி - சீர்திய எது மிகளது ஆளவு
சீர்திய ஆளவு காயகதா
கந்தக - ஆளவு காயகதா
பெருந்தகையம் - சீர்தியகாய
கந்தகபெருந்தக - 1 காயகதா
கந்தகபெருந்தக - 1 காயகதா
- தேவகையம் ஆளவு

புனிதப்பொருளாக, உணவுப்
பொருளாக, மருந்தாகவேன
உருகெங்கும் வெங்காயம் பல
வேறு வகையில் பயன்பாட்டில்
இருக்கிறது. தென்னிந்திய
சமையல்களில் சுவைக்காகவே
வெங்காயம் சேர்க்கப்படுகிறது
சத்திமந்ததுவம் அளவு மருந்
தாகப் பயன்படுத்துகிறது.

வெங்காயத்தை வெட்டு
போது கண்கள் அழுவது ஒரு
தற்காலிக தான வெங்காயத்தை
செலகன் உடைந்து 'அலனா
சிஸ்' என்ற என்சைம் உரு
வாகிறது. இந்த என்சைம் கந்
தக அமிலத்தை உமிழ், அது
காயக கந்தக கண்களை
உறுத்துகிறது. அந்த உறுத்த
லைப் போக்க கண்ணீர் கரக்
கிறது.

நார்ச்சத்து, வைட்டமின்
பி, பாஸ்பரஸ் என ஏகப்பட்ட
சத்துக்கள் கொண்ட வெங்கா
யத்தில் கலோரி அளவு மிகவும்
குறைவு. புற்றுநோய், ஆண்
மைக் கணவுக்கெல்லாம் வெங்
காயத்தை மருந்தாகப் பயன்ப
டுத்துகிறார்கள்.

உரிக்க சுவைமாக இருக்கும்
என்பதற்காக பெரிய வெங்கா
யத்தை பலர் பயன்படுத்துகி
றார்கள் உணவையில் சத்தம்,
கணவுப் சத்து சிறி வெங்
காயத்தான கோளாவில் சற்றே வெங்காயமே பயன்பாட்டில் இடக்கிறது.

தீயல் துவளும் கோளாவில் உணவு இவை சந்திரோவில் உள்ள
நித்தியனை அறந்திச சாபிட்டுப் பசியை மீறி நசி நிறுத்தம். நமஸ்சில்
புன்கதாவுப் போல கோள மலர் பருதியில் உள்ளித்தீயல் உண
வகங்களில் சம்பாருக்கு அடுத்து உள்ளித்தீயல்தான் சப்பாத்திக்கு
கொடுக்கக்கூடிய துக்கினங்கள் மிகமான புன்கதா மிகுத காரணமாக
உள்ளத்தீயல் நாகை மயக்கி விடுகிறது.

செய்முறை

வெங்காயத்தை நீளவாக்கில்
நறுக்குங்கள். தேங் காயைத்
துருவி, பொன்னிறமாக நறுத்
துக் கொள்முதுகள். புன்கதா
அறவைத்து தேவையான அள
வக்கு தண்ணீர் அறறி கரைத்துக்
கொள்முதுகள் 7 காயகதா
காய, மலமி, சீர்தியகதா உரு
வகையரை வறுத்து, ஆறியபின்
தோங்குமோடி சோத்து ஆளவு
துக் கொள்முதுகள் அமரிபல்
அறைத்துப் படைத்து.

வாணாவில் எண்ணெய் விட்டு,
நெய்யும் கந்தக சுற்றிவிட்டால்,
மிகுதான் கந்தக, மிகுதான், மிகுதான்
காயம் வெங்காயமோடி போல நறு
தான் சது நறுக்கிய வெங்காயத்
தைக் கொட்டி வந்தகதா, வெங்
காயம் சிவந்ததும், கந்தக தான்,
உருபு போல (6) கந்தகதா என்
துள்ள புன்கதா அறறி வெங்கதா
விடுதுகள். பருகு அறைகதா
பொரு கணைக் கொட்டி சிவந்தி
சிவந்தபோது வெங்கதாவிட (6) துருக்
கிணை கந்தக தான், எண்ணெய் மிகுத
உள்ளத்தீயல் கொடு



வல்சியம்

விளங்காத காரியங்களைச் செய்பவர்களை மூதேவி என்று தி. நுவார்தன் மூதேவி என்றால் மூதேவிக்கு எதிர்ப்பதம் என்று பலர் நினைத்ததாக கொள்ளுநகத்தார்கள் உண்மையான மூதேவிமே மூதேவி பலவனாகத் தங்கள் தாய் தெய்வமாகவே மூதேவிமே கொண்டு வந்தார்கள் தோழர்களும் கூட மூதேவியை வணங்கி அதற்கு சான்றுண்டு அதன் நீட்சியை இன்னந்தும் ஒருவரினின்றித் தன்னை மாவட்ட கோவில்களில் பார்க்கலாம் மயிலாடுதுறைக்கு அருகில் உள்ள வீரேஸ்வர கோவிலில் மூதேவியை முழுநிறைவு பெறு வழங்கும் தெய்வமாக வணங்குதற்காக

வல்சியத்துக்கும் மூதேவியுக்கும் உள்ள தொடர்பு.

மூதேவிக்கு இரண்டு விளைவகள் மகன் பெயர் மாத் மகன் பெயர் தனிகன் இந்த மாத் மகன் குளிகுறும் பழங்குடி மகன்கள் குலத்தையவர்கள் கோவில்களில் வசிக்கும் பல பழங்குடி சமூகங்கள் மாத்மையம் தனிகனையம் கடுமண சிறப்புகளாக வடித்து பெரு வேருள மரக்குடிகளில் வைத்து வணங்குதற்காக அத் தெய்வங்கள் குளிகுடி உத்தர பல்காரம்தான் இந்த வல்சியம் வேணந்தல் நன்ற வேற நோய்மொடி துணை, மல நீருக ஆள் அகல் பாசைய நீர் வெள்ளைமை விளைப வல்சியம் செய்து பண்ட உண்டு வழிபடுவார்கள்

வல்சியம் என்பது நமசிவர் புண்ணக கொடுக்க உடைய ஒத்த பதார்த்தம் ஆனால் அனை அபவ வனககளில் வரிசைப்படுத்தத்தக்கவைகள் கோவில்கள் கோவிலை ஒட்டியுள்ள ஏராளியில் இதன் பெயர் இலையப்பம் கோவிலில் இதை வழிபாட்டுப் பெருகாக மட்டுமின்றி பண்டிகைக்கால பதார்த்தமாகவும் செய்து ருசிக்கிறார்கள் அரிசி மைதா கலந்த மேலோட்டுகளுள் அவல் வெல்லம் பாசப்பயறு கலந்த பூரணத்தை வைத்து அனை வாழை இலையில் சுற்றி வேகவைத்து எடுக்கிறார்கள் வாழை இலையின் மணமும் பூரணத்தின் ருசிமும் வல்சியத்தை கொண்டாட்டப் பண்டமாக்குகிறது.

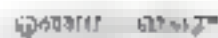
கோவிலில் இருப்பதற்கும் மேற்பட்ட அபவ வனககள் உண்டு ஒவ்வொரு ஒவ்வொரு விதமாக அமையக்கூடிய வாழ்க்கையோடும் பண்டாட்டோடும் தொடர்புடையதாக இருக்கிறது சபரிமலை அபயப்பள்ள கோவில் உள்ளிட்ட பல கோவில்களில் பிரசாதமாகவே அபவங்கள் வழங்கப்படுகின்றன

மூதேவியின் விளைகளுக்கு வல்சியம் என்றால் மூதேவிக்கு அனை அபவ கோவில்கள் மலைப்பகுதிகளில் வசிக்கும் ஊரான் பழங்குடிகள் மனத் தலைவன் நிலத்தில் விளைவும் உயர்தர அரிசியைக் கொண்டு தீயனையில் மாவதை உயிர் அகலாமல் விலங்குகளை வெட்டி அடி கொண்டு வந்து அதன் இறைச்சியை அரிசிமாவுகளுடன் வைத்து அவத்தெடுத்து மூதேவிக்குப் படைப்பார்கள்

இதைப்போல கருளப்பட என்றொரு வனகயுண்டு கார்த்திகையன்று அரிசிமாலை சிதைத்து தேங்காய்ப்பூ வெல்லம் சேர்த்த பூரணத்தை அதில் வைத்து தெண்ணிலையில் மடக்கிச் சுருட்டி கொடுக்கப்படுகின்றன மேலும் வேகவைத்து படைபட்டுவார்கள் கார்த்திகையைக் குதாக்கலமாகவும் பதார்த்தம் இது பசுவல்லியம் என வழிபடும் பழ அபவத்துக்கு பிரதான இடம் உண்டு அதுவும் வல்சியத்தை ஒத்ததுதான் என்றாலும் சோமாவனங்களில் சிறிது வேறுபாடு உண்டு அந்தமாவை தேங்காய்ப்பூ மட்டும் சேர்த்துப் பிணக்கிறார்கள் கருது எல்ல போடு வெல்லமாவது காய்ச்சி அதில் தேங்காய்ப்பூவைப் போட்டுக் கலந்து சிதைத்து மாவை நடுவில் அள்ளிவைத்து சுருட்டி அவத்தெடுத்துவார்கள் வாசனாவே குளிகுடி செய்பவம்

நீங்களும் செய்யலாம்

- மாவல் - 400 கிராம்
- வெல்லம் - ஆனாகுலி
- அவல் - 150 கிராம்
- மசப்பயறு - 150 கிராம்
- பேருதுளம் பழம் - 2
- உப்பு - தேவைப்பாடு அளவு
- வாழையிலை
- தேவைப்பாடு அளவு

[illegible]

பண்டிதை, பக்தி, பண்பாடு என கோளத்து மக்களின் வாழ்க்கை அடைபாளங்களில் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. வகைபெற

[illegible][illegible]

நீங்களும் செய்யலாம்

[illegible]



உளுந்தங்கஞ்சி

தமிழர் வாழ்க்கையில் விநாத்தம் விநாத்தமென்பதும் ஆறு வேளோ டும் அம்சங்கள் பிறப்பு நகல் இறப்பு வரை எல்லா சங்கட, சந்தேகங்களிலும் விநாத்தம் மகிழ்ச்சி இல்லாமலும் மரியாதையின் அடைபாடாக மட்டுமன்றி வாழ்க்கைக்கு எதிர்ப்பு எதிர்ப்பாடாகவும் அமைகிறது. விநாத்தம் தஞ்சாவூர் மருமம் வாரியம் மன்தாக்களிவிட நித்திரைமணங்களில் தான் அடைவது விநாத்தம் சிறப்பு. அடி மூன்று நவக்காத புழு இனலையில் சச்சு கொரியல் உண்ணி நினைக்கப்பட்டு வராகள் வாழத்தானே பசியு வந்தே போகும் தான் அடைவது எனவே தனிப்பாக வாழை மரங்கள் வளர்க்கிறார்கள்.

ஆணி வட மருதில் அதுவே தூய இனம் விநாத்தம் உண்ணிகள் வண்ணம் கோலங்கள் மகிழ்ச்சி நவக்காத கொழுந்த பந்தில் தலைவாழை விநாத்தம் உண்ணிவாழை கோத்து அண்பு உண்ணிவாழை தஞ்சை ஆறுதல் மாவட்டங்களின் எல்லைகள் ஆறுதல் போரவாணி ஆறுதல் பருதிக்கோடை கிராமங்கள் வட மாவட்டங்களில் ஆறுதல் பிரதேசத்தில் போல மொப விநாத்தங்கள் தொடங்கியது சனாக்க வண்ணம் பருதியில் சகலம் நடத்தம் மொபவிநாத்தங்கள் இக்கால தொடர்பிலே இது இனம் மதம் காத்து உருவை வடிவப்படுத்தும் ஒருவித பொருளாதாரப் பிணைவு.

இதன் தொடக்ககால பிணைவி களாவுவானது மாவன மச்சான் உருவகளை விட பங்காளி உருவ இயக்கமானது மாவன மச்சான் களின் முன்னால் தம் பங்காளிகளின் மரியாதை கொடுக்கிறது எனல் தில் கிராமத்து மக்கள் உறுதியாக இந்நபர்கள் பங்காளி விநாத்தம் நல்லதோ, கெட்டதோ நடக்கும்போது அவர்கள் பணத்தால் பட்டாடா மாவன மச்சான் உருவகளை கவனக்காமல் விட்டு அந்த உருவ கள் அவமானமாகப் பேசுவது க்கடாதே என்பதற்காக பங்காளிகள் தங்களால் ஆன பொருள்தன்மைச் செயல்கள் காலப்போக்கில் இந்த உருவகுகென்று ஒரு கணக்கு நினைப்பிக்கப்பட்டது இன்று

இவர் செய்தால் நாளை அவர் செய்ய வேண்டும் பின்னர் உருவிகள் கடந்து நடப்பு நடத்தலும் நீண்ட இந்த பந்தம் தற்போது தனிமொரு நிகழ்வாகவே விவரமாய் எடுத்து நிற்கிறது சிலர் இதை கருப்பை வெள்ளையாகவும் தூபமாகவும் உபயோகிப்பது வேறு கதை.

ஆடி பிறப்பதற்கு முன்பாகவே தெருவுக்குத் தெரு வீழா அங்க கங்கள் முளைத்துவிடும் மேலே மொபவிநாத்தம் நடத்துபவரின் பெயர் எழுதிய அட்டையைத் தொங்கவிட்டு கீழே நோட்டம் பாத்திர மாக ஆடிகள் அமாந்திப்பார்கள் அவர்களிடம் பணத்தைக் கொடுத்து பெயரை பதவு செய்ய வேண்டும் மொபவிநாத்தம் நடத்துபவா ஒரு வருகது 100 ரூபாய் மொப செய்திருந்தால் என்றால் துவர் அதை விட கூடுதலாக செய்ய வேண்டும் மொப எழுதியபின் விநாத்த களைகடும் அகப்பைக்கறி கப்பக்கறி என தந்தைக்கேற்ற விநாத்தம் எடுத்தல் பரிபாசைக் குறைவு நிகழ்ந்தால் வெட்டு, குத்து வரைக்கும் போகும். என்ன சேம்பயர்களை தெரியாது. இந்த மொபவிநாத்தங்களில் உருவம் மும் கந்தகமும் பின் வாசனையாகப் ருசிக்கும வேறுவாத்திய இனையாகச் சொல்ல முடியாது.

இதைப்போலவே கோளாவில் உருவத்தங்குகளில் சைடுடிடிடிடிடிடி தந்தம் கந்தகமும் மொபவிநாத்தம் நடத்துபவா இடுக்கி, கோட போல் பருதிக்கோடை உருவத்தங்குகள் அன்றாடம் உண்ணி உருவத்தங்குகள் இடுக்கிமக்கள் சொல்லுங்கள் கோளாவிலுள்ள தண்ணீர் நல்லவை வைத்து நீரும் கோளாவாகச் செய்வது இதற்கு உருவத்தங்குகள் சைடுடிடிடி இனமொன்று தண்ணீரைத் தூபமாக வைத்து சாதுவாக வடித்தெடுப்பது அதற்கு கறிக்குழம்பு சைடுடிடி.

நீங்களும் செய்யலாம்

உருவத்தங்குகள் (உருவ)

- தான் சிவன்

அரிசிக்குழை - 1கி

கொழுந்தம் - 25 கிராம்

ஆணி - 10பை

தேவகாய - 1பூடி

உப்பு -

தேவையான அளவு



நமசிவாய கருபா

உடலவர் கோவில்

கனில் கி. பி. 1000-ல் நடைபெற்ற
அப்போதைய சமையத்து நாளா
வில் விருந்து வைப்பார்கள்
மன்னிலும், சோறுமாக உள்
வீழும்படிவந்தால் அதற்கு தனி
பொரு கவையும, சகதியும்
உண்டு.

கேரளாவில் வசிக்கும்
வாராளிப் பழங்குடிகள், அறு
வடை தொடங்கும் முன்பாக
தங்கள் குலதெய்வத்துக்கு
மாபிசம் ஸெட்டி உழுந்தங்
கஞ்சி செய்து படைப்பிட்டு
தம் உறவுகளுக்கு விருந்து
வைக்கிறார்கள்.

மணி 4.30-ல் வந்தது அறுவடை செய்து விட்டு வந்தவர்கள் ஆறாம்
காழா அறுவடைதான். அது அறுவடை செய்து விட்டு வந்தவர்கள்
தான். அறுவடை செய்து விட்டு வந்தவர்கள் அறுவடை செய்து
விட்டு வந்தவர்கள் அறுவடை செய்து விட்டு வந்தவர்கள்.

16.55.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100.101.102.103.104.105.106.107.108.109.110.111.112.113.114.115.116.117.118.119.120.121.122.123.124.125.126.127.128.129.130.131.132.133.134.135.136.137.138.139.140.141.142.143.144.145.146.147.148.149.150.151.152.153.154.155.156.157.158.159.160.161.162.163.164.165.166.167.168.169.170.171.172.173.174.175.176.177.178.179.180.181.182.183.184.185.186.187.188.189.190.191.192.193.194.195.196.197.198.199.200.201.202.203.204.205.206.207.208.209.210.211.212.213.214.215.216.217.218.219.220.221.222.223.224.225.226.227.228.229.230.231.232.233.234.235.236.237.238.239.240.241.242.243.244.245.246.247.248.249.250.251.252.253.254.255.256.257.258.259.260.261.262.263.264.265.266.267.268.269.270.271.272.273.274.275.276.277.278.279.280.281.282.283.284.285.286.287.288.289.290.291.292.293.294.295.296.297.298.299.300.301.302.303.304.305.306.307.308.309.310.311.312.313.314.315.316.317.318.319.320.321.322.323.324.325.326.327.328.329.330.331.332.333.334.335.336.337.338.339.340.341.342.343.344.345.346.347.348.349.350.351.352.353.354.355.356.357.358.359.360.361.362.363.364.365.366.367.368.369.370.371.372.373.374.375.376.377.378.379.380.381.382.383.384.385.386.387.388.389.390.391.392.393.394.395.396.397.398.399.400.401.402.403.404.405.406.407.408.409.410.411.412.413.414.415.416.417.418.419.420.421.422.423.424.425.426.427.428.429.430.431.432.433.434.435.436.437.438.439.440.441.442.443.444.445.446.447.448.449.450.451.452.453.454.455.456.457.458.459.460.461.462.463.464.465.466.467.468.469.470.471.472.473.474.475.476.477.478.479.480.481.482.483.484.485.486.487.488.489.490.491.492.493.494.495.496.497.498.499.500.501.502.503.504.505.506.507.508.509.510.511.512.513.514.515.516.517.518.519.520.521.522.523.524.525.526.527.528.529.530.531.532.533.534.535.536.537.538.539.540.541.542.543.544.545.546.547.548.549.550.551.552.553.554.555.556.557.558.559.560.561.562.563.564.565.566.567.568.569.570.571.572.573.574.575.576.577.578.579.580.581.582.583.584.585.586.587.588.589.590.591.592.593.594.595.596.597.598.599.600.601.602.603.604.605.606.607.608.609.610.611.612.613.614.615.616.617.618.619.620.621.622.623.624.625.626.627.628.629.630.631.632.633.634.635.636.637.638.639.640.641.642.643.644.645.646.647.648.649.650.651.652.653.654.655.656.657.658.659.660.661.662.663.664.665.666.667.668.669.670.671.672.673.674.675.676.677.678.679.680.681.682.683.684.685.686.687.688.689.690.691.692.693.694.695.696.697.698.699.700.701.702.703.704.705.706.707.708.709.710.711.712.713.714.715.716.717.718.719.720.721.722.723.724.725.726.727.728.729.730.731.732.733.734.735.736.737.738.739.740.741.742.743.744.745.746.747.748.749.750.751.752.753.754.755.756.757.758.759.760.761.762.763.764.765.766.767.768.769.770.771.772.773.774.775.776.777.778.779.780.781.782.783.784.785.786.787.788.789.790.791.792.793.794.795.796.797.798.799.800.801.802.803.804.805.806.807.808.809.810.811.812.813.814.815.816.817.818.819.820.821.822.823.824.825.826.827.828.829.830.831.832.833.834.835.836.837.838.839.840.841.842.843.844.845.846.847.848.849.850.851.852.853.854.855.856.857.858.859.860.861.862.863.864.865.866.867.868.869.870.871.872.873.874.875.876.877.878.879.880.881.882.883.884.885.886.887.888.889.890.891.892.893.894.895.896.897.898.899.900.901.902.903.904.905.906.907.908.909.910.911.912.913.914.915.916.917.918.919.920.921.922.923.924.925.926.927.928.929.930.931.932.933.934.935.936.937.938.939.940.941.942.943.944.945.946.947.948.949.950.951.952.953.954.955.956.957.958.959.960.961.962.963.964.965.966.967.968.969.970.971.972.973.974.975.976.977.978.979.980.981.982.983.984.985.986.987.988.989.990.991.992.993.994.995.996.997.998.999.1000.1001.1002.1003.1004.1005.1006.1007.1008.1009.1010.1011.1012.1013.1014.1015.1016.1017.1018.1019.1020.1021.1022.1023.1024.1025.1026.1027.1028.1029.1030.1031.1032.1033.1034.1035.1036.1037.1038.1039.1040.1041.1042.1043.1044.1045.1046.1047.1048.1049.1050.1051.1052.1053.1054.1055.1056.1057.1058.1059.1060.1061.1062.1063.1064.1065.1066.1067.1068.1069.1070.1071.1072.1073.1074.1075.1076.1077.1078.1079.1080.1081.1082.1083.1084.1085.1086.1087.1088.1089.1090.1091.1092.1093.1094.1095.1096.1097.1098.1099.1100.1101.1102.1103.1104.1105.1106.1107.1108.1109.1110.1111.1112.1113.1114.1115.1116.1117.1118.1119.1120.1121.1122.1123.1124.1125.1126.1127.1128.1129.1130.1131.1132.1133.1134.1135.1136.1137.1138.1139.1140.1141.1142.1143.1144.1145.1146.1147.1148.1149.1150.1151.1152.1153.1154.1155.1156.1157.1158.1159.1160.1161.1162.1163.1164.1165.1166.1167.1168.1169.1170.1171.1172.1173.1174.1175.1176.1177.1178.1179.1180.1181.1182.1183.1184.1185.1186.1187.1188.1189.1190.1191.1192.1193.1194.1195.1196.1197.1198.1199.1200.1201.1202.1203.1204.1205.1206.1207.1208.1209.1210.1211.1212.1213.1214.1215.1216.1217.1218.1219.1220.1221.1222.1223.1224.1225.1226.1227.1228.1229.1230.1231.1232.1233.1234.1235.1236.1237.1238.1239.1240.1241.1242.1243.1244.1245.1246.1247.1248.1249.1250.1251.1252.1253.1254.1255.1256.1257.1258.1259.1260.1261.1262.1263.1264.1265.1266.1267.1268.1269.1270.1271.1272.1273.1274.1275.1276.1277.1278.1279.1280.1281.1282.1283.1284.1285.1286.1287.1288.1289.1290.1291.1292.1293.1294.1295.1296.1297.1298.1299.1300.1301.1302.1303.1304.1305.1306.1307.1308.1309.1310.1311.1312.1313.1314.1315.1316.1317.1318.1319.1320.1321.1322.1323.1324.1325.1326.1327.1328.1329.1330.1331.1332.1333.1334.1335.1336.1337.1338.1339.1340.1341.1342.1343.1344.1345.1346.1347.1348.1349.1350.1351.1352.1353.1354.1355.1356.1357.1358.1359.1360.1361.1362.1363.1364.1365.1366.1367.1368.1369.1370.1371.1372.1373.1374.1375.1376.1377.1378.1379.1380.1381.1382.1383.1384.1385.1386.1387.1388.1389.1390.1391.1392.1393.1394.1395.1396.1397.1398.1399.1400.1401.1402.1403.1404.1405.1406.1407.1408.1409.1410.1411.1412.1413.1414.1415.1416.1417.1418.1419.1420.1421.1422.1423.1424.1425.1426.1427.1428.1429.1430.1431.1432.1433.1434.1435.1436.1437.1438.1439.1440.1441.1442.1443.1444.1445.1446.1447.1448.1449.1450.1451.1452.1453.1454.1455.1456.1457.1458.1459.1460.1461.1462.1463.1464.1465.1466.1467.1468.1469.1470.1471.1472.1473.1474.1475.1476.1477.1478.1479.1480.1481.1482.1483.1484.1485.1486.1487.1488.1489.1490.1491.1492.1493.1494.1495.1496.1497.1498.1499.1500.1501.1502.1503.1504.1505.1506.1507.1508.1509.1510.1511.1512.1513.1514.1515.1516.1517.1518.1519.1520.1521.1522.1523.1524.1525.1526.1527.1528.1529.1530.1531.1532.1533.1534.1535.1536.1537.1538.1539.1540.1541.1542.1543.1544.1545.1546.1547.1548.1549.1550.1551.1552.1553.1554.1555.1556.1557.1558.1559.1560.1561.1562.1563.1564.1565.1566.1567.1568.1569.1570.1571.1572.1573.1574.1575.1576.1577.1578.1579.1580.1581.1582.1583.1584.1585.1586.1587.1588.1589.1590.1591.1592.1593.1594.1595.1596.1597.1598.1599.1600.1601.1602.1603.1604.1605.1606.1607.1608.1609.1610.1611.1612.1613.1614.1615.1616.1617.1618.1619.1620.1621.1622.1623.1624.1625.1626.1627.1628.1629.1630.1631.1632.1633.1634.1635.1636.1637.1638.1639.1640.1641.1642.1643.1644.1645.1646.1647.1648.1649.1650.1651.1652.1653.1654.1655.1656.1657.1658.1659.1660.1661.1662.1663.1664.1665.1666.1667.1668.1669.1670.1671.1672.1673.1674.1675.1676.1677.1678.1679.1680.1681.1682.1683.1684.1685.1686.1687.1688.1689.1690.1691.1692.1693.1694.1695.1696.1697.1698.1699.1700.1701.1702.1703.1704.1705.1706.1707.1708.1709.1710.1711.1712.1713.1714.1715.1716.1717.1718.1719.1720.1721.1722.1723.1724.1725.1726.1727.1728.1729.1730.1731.1732.1733.1734.1735.1736.1737.1738.1739.1740.1741.1742.1743.1744.1745.1746.1747.1748.1749.1750.1751.1752.1753.1754.1755.1756.1757.1758.1759.1760.1761.1762.1763.1764.1765.1766.1767.1768.1769.1770.1771.1772.1773.1774.1775.1776.1777.1778.1779.1780.1781.1782.1783.1784.1785.1786.1787.1788.1789.1790.1791.1792.1793.1794.1795.1796.1797.1798.1799.1800.1801.1802.1803.1804.1805.1806.1807.1808.1809.1810.1811.1812.1813.1814.1815.1816.1817.1818.1819.1820.1821.1822.1823.1824.1825.1826.1827.1828.1829.1830.1831.1832.1833.1834.1835.1836.1837.1838.1839.1840.1841.1842.1843.1844.1845.1846.1847.1848.1849.1850.1851.1852.1853.1854.1855.1856.1857.1858.1859.1860.1861.1862.1863.1864.1865.1866.1867.1868.1869.1870.1871.1872.1873.1874.1875.1876.1877.1878.1879.1880.1881.1882.1883.1884.1885.1886.1887.1888.1889.1890.1891.1892.1893.1894.1895.1896.1897.1898.1899.1900.1901.1902.1903.1904.1905.1906.1907.1908.1909.1910.1911.1912.1913.1914.1915.1916.1917.1918.1919.1920.1921.1922.1923.1924.1925.1926.1927.1928.1929.1930.1931.1932.1933.1934.1935.1936.1937.1938.1939.1940.1941.1942.1943.1944.1945.1946.1947.1948.1949.1950.1951.1952.1953.1954.1955.1956.1957.1958.1959.1960.1961.1962.1963.1964.1965.1966.1967.1968.1969.1970.1971.1972.1973.1974.1975.1976.1977.1978.1979.1980.1981.1982.1983.1984.1985.1986.1987.1988.1989.1990.1991.1992.1993.1994.1995.1996.1997.1998.1999.2000.2001.2002.2003.2004.2005.2006.2007.2008.2009.2010.2011.2012.2013.2014.2015.2016.2017.2018.2019.2020.2021.2022.2023.2024.2025.2026.2027.2028.2029.2030.2031.2032.2033.2034.2035.2036.2037.2038.2039.2040.2041.2042.2043.2044.2045.2046.2047.2048.2049.2050.2051.2052.2053.2054.2055.2056.2057.2058.2059.2060.2061.2062.2063.2064.2065.2066.2067.2068.2069.2070.2071.2072.2073.2074.2075.2076.2077.2078.2079.2080.2081.2082.2083.2084.2085.2086.2087.2088.2089.2090.2091.2092.2093.2094.2095.2096.2097.2098.2099.2100.2101.2102.2103.2104.2105.2106.2107.2108.2109.2110.2111.2112.2113.2114.2115.2116.2117.2118.2119.2120.2121.2122.2123.2124.2125.2126.2127.2128.2129.2130.2131.2132.2133.2134.2135.2136.2137.2138.2139.2140.2141.2142.2143.2144.2145.2146.2147.2148.2149.2150.2151.2152.2153.2154.2155.2156.2157.2158.2159.2160.2161.2162.2163.2164.2165.2166.2167.2168.2169.2170.2171.2172.2173.2174.2175.2176.2177.2178.2179.2180.2181.2182.2183.2184.2185.2186.2187.2188.2189.2190.2191.2192.2193.2194.2195.2196.2197.2198.2199.2200.2201.2202.2203.2204.2205.2206.2207.2208.2209.2210.2211.2212.2213.2214.2215.2216.2217.2218.2219.2220.2221.2222.2223.2224.2225.2226.2227.2228.2229.2230.2231.2232.2233.2234.2235.2236.2237.2238.2239.2240.2241.2242.2243.2244.2245.2246.2247.2248.2249.2250.2251.2252.2253.2254.2255.2256.2257.2258.2259.2260.2261.2262.2263.2264.2265.2266.2267.2268.2269.2270.2271.2272.2273.2274.2275.2276.2277.2278.2279.2280.2281.2282.2283.2284.2285.2286.2287.2288.2289.2290.2291.2292.2293.2294.2295.2296.2297.2298.2299.2300.2301.2302.2303.2304.2305.2306.2307.2308.2309.2310.2311.2312.2313.2314.2315.2316.2317.2318.2319.2320.2321.2322.2323.2324.2325.2326.2327.2328.2329.2330.2331.2332.2333.2334.2335.2336.2337.2338.2339.2340.2341.2342.2343.2344.2345.2346.2347.2348.2349.2350.2351.2352.2353.2354.2355.2356.2357.2358.2359.2360.2361.2362.2363.2364.2365.2366.2367.2368.2369.2370.2371.2372.2373.2374.2375.2376.2377.2378.2379.2380.2381.2382.2383.2384.2385.2386.2387.2388.2389.2390.2391.2392.2393.2394.2395.2396.2397.2398.2399.2400.2401.2402.2403.2404.2405.2406.2407.2408.2409.2410.2411.2412.2413.2414.2415.2416.2417.2418.2419.2420.2421.2422.2423.2424.2425.2426.2427.2428.2429.2430.2431.2432.2433.2434.2435.2436.2437.2438.2439.2440.2441.2442.2443.2444.2445.2446.2447.2448.2449.2450.2451.2452.2453.2454.2455.2456.2457.2458.2459.2460.2461.2462.2463.2464.2465.2466.2467.2468.2469.2470.2471.2472.2473.2474.2475.2476.2477.2478.2479.2480.2481.2482.2483.2484.2485.2486.2487.2488.2489.2490.2491.2492.2493.2494.2495.2496.2497.2498.2499.2500.2501.2502.2503.2504.2505.2506.2507.2508.2509.2510.2511.2512.2513.2514.2515.2516.2517.2518.2519.2520.2521.2522.2523.2524.2525.2526.2527.2528.2529.2530.2531.2532.2533.2534.2535.2536.2537.2538.2539.2540.2541.2542.2543.2544.2545.2546.2547.2548.2549.2550.2551.2552.2553.2554.2555.2556.2557.2558.2559.2560.2561.2562.2563.2564.2565.2566.2567.2568.2569.2570.2571.2572.2573.2574.2575.2576.2577.2578.2579.2580.2581.2582.2583.2584.2585.2586.2587.2588.2589.2590.2591.25



உண்டு. கனவு,

சேர்மானங்கள்

வேறு வேறு என்றாலும் நெய்
யப்பத்தின் குடிமைப் பேரல்
இருப்பதால் இதற்கு உண்ணி
யப்பம் என்று பெயர்

கேரள உணவுகள் பல
வற்றிலும் பழங்கள் சேர்க்க
ப்படுகின்றன. குறிப்பாக,
வாழைப்பழம், அன்னாசி,
மாம்பழம், பலாப்பழம். வகை
தொகை இல்லாமல் வாழைப்
பழ ரகங்களை எடுத்துக்கி
றார்கள் பரோட்டா, சப்பாத்தி
பனியாரம், அப்ப வகைய
றாக்களுக்கான மாலில் ஒரு
பானை பங்கிதா என வாழைப்
பழத்தை பிதுக்கிவிட்டு அக் கனவு
கூட்டி, மெனமையாக்கிவிடும்.

நியூ கியூயா தான்
வாழையின் தாயகம். காட
டுச்செடியை நாட்டுச்செடியாக
கியது நியூ கியூயா மக்கள்
தான். இந்நாட்டுக் காடுகளில்
இப்போதும் மூதாதையான
காட்டுவாழை இனங்களைக்
காணலாம். கி.பி 1800-களில் இந்நாட்டிலிருந்து வாழை வந்தது.

பேரரசன அலெக்சாண்டர் க்கு அந்திய வாழைப்பழம் என்றால்
உயிரும் அவனது வாலாறு சாந்த பதவுகளை இவ்வ வாழை சூது
படிபின் பழமைக்குச் சான்றாக உள்ளன அலெக்சாண்டர் பழைய கத்
தான் கிரேக்கத்துக்கு வாழை சென்றது.

உண்ணியப்பத்தில் மெனமையாக வாழைப்பழம் சேர்க்கிறார்கள்
பாக்கம் மொறுமொறுப்பாகத் தெரிந்தாலும் சப்பல் மெனமையாக
இருக்கிறது. கேரளாவின் பல கோவில்களில் உண்ணியப்பம் பிரதா
தமாக வழங்கப்படுகிறது. குறிப்பாக ஸ்ரீராமன் கோவில் கோவிலில்
தரப்படும் உண்ணியப்பத்தில் பழம் சோயத்தில்தான் அதனால் சற்று
கடினமாக இருந்தாலும் நீண்ட நாட்கள் தாங்குகிறது.

அரிசிமாவின் கோதுமை சாக்களை கலந்தும் உண்ணியப்பம்
செய்கிறார்கள் சாலைப்போதக் கடைகளில் ஒரு உண்ணியப்பம் ஒரு
ரூபாய் வாயளவுதான் இருக்கிறது.



செய்முறை

அரிசினும் உலர்வைத்துப் பட்
டுக்கு அண்பட்டுப் போல் அரைத்
துக் கொள்ளுங்கள். கொல்லுகதை
கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் சேர்த்து
மாத்திரைச் சூடியில் தங்கும் கல்
(புகளை அந்தமாதத்து குன்றாக
வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்
என எலக்காட கக்க வாழைப்
பழத்தைப் போட்டு நிக்சியில் ஒரு
அடி அடித்துக் கொள்ளுங்கள்.
தேவகையை சிதற்த்துப் பக்காக
வெட்டிக் கொள்ளி எடுத்துக் கொள்
கிறது. மெனம் கிளக்காது அரைத்து
கொள்ளுங்கள். சேவகம் (பெயர் அண்பு
கொள்ளுங்கள்) சேர்த்து சற்று மெ
ழாக்கக் கொள்ளி அண்புள்ளி நேரம்
புள்கக் கொள்ளுங்கள். பின் நியூயா
உண்ணியப் பழம் சாக்கைப் போட்டு கேர
கடை காண்பெண்ணில் கொஞ்சம் கொள்ளு
கள் உண்ணியப்பம் சேர்த்து



சக்கப் புழுக்கு

சக்கப் புழுக்கு கேரளாவின் பாரம்பரிய தொடுகறிகளில் ஒன்று.
புழுக்கு என்றால் சட்டி சக்கப் புழுக்கு என்பது பலாககாரில்
செய்யப்பட்டுக் கூட்டு ஒணை வகையாக மாடுமின்றி, விஷம் போன்ற
பிற பண்புகள்க் கலந்துள்ள இது செய்யப்பமுதலான(1) திப்பம்னை
வந்ததுகளில் உடையம் இடம்பெறும்.

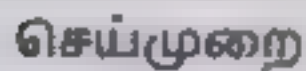
பலா இரத்த பான்ன சேத்துகனமையான மாம் ஆனால் பல பந்தி
களில் பலாககாரை சமைத்தல் வழக்கம் இல்லை. புத்தகம் மட்டுமே
மான் நத்தலா சேத்துகனமையான செய்முறையை இறால் காட்ட.

நீங்களும் செய்யலாம்

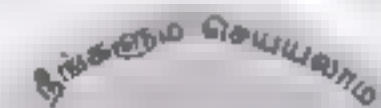
- 1. பலாககாரை 1 பாககாரம் - 1
- 2. சேவகம் 2 கப்
- 3. மீன்கள் பத்திரம் - முக்கால் பாககாரம்
- 4. பச்சை நளதாபம் - 2 பூண்டு - 5 பல
- 5. சோகம் - கால் மீன்கள்
- 6. பச்சை நளதாபம் - கால் மீன்கள்
- 7. தூண்டுபதங்கள் - கால் உண்ணி
- 8. தேவையான அளவு
- 9. சேவகம் கொள்ளுங்கள் - 2 பெரிய ஸ்பூன்
- 10. கறிவேப்பிலை - தேவையான அளவு
- 11. 1.4 - தேவையான அளவு



மொதுவாக எட்டுக்காலைப் சமையதெனச் சிறி உண்பவர்களை
கவனத்திற் கொள்ளவேண்டுமா என்பது வேகனவகையாகத் தனது
சமையலுக்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது புளிப்பும காரமும் சற்று மிதத்
தாயாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வது நல்லது.

[illegible]

செ 1. அகநாடு அனைத்து உணவுமயக்கம் போலவே உள்ளதாக இருக்கிறது. அகநாடு நுகர்ப்பு உலகம் முழுதும் ரசிகர்கள் உண்டு. செ 1. அகநாடு நுகர்ப்பு உலகம் முழுதும் ரசிகர்கள் உண்டு. செ 1. அகநாடு நுகர்ப்பு உலகம் முழுதும் ரசிகர்கள் உண்டு.

[illegible]

附：本館刊例

250 81717

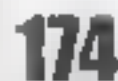
செய்தியைப் பற்றி 1

செவ்வெழுத்து நூலாசிரியர்

$$\varphi_{\text{H}_2\text{O}} = 100 \text{ g/l in D}$$

புதிதாய்த் தோன்றி வருவது -

செ.நா.கா.பா.கா. ஆள்வ





எதற்குப் பயன்ப
ஒத்துவது என்ப

துதான் பாலக்காட்டு சமையல்
குத்திரம்.

பாலக்காட்டு சமையலுக்கு
இன்னொரு சிறப்பு பாடப்
பிய சமையல் முறைகளைக்
கையாள்வது. அமமி, திருகை,
ஆட்டுக்கல், குந்தாளி உர
லென பழங்குருவிகளை இன்ற
ளவும் பயன்படுத்தும் விடுகள்
பாலக்காட்டில் உண்டு.

தேங்காய்த் துருவி, உர
லில் போட்டு இடித்துப் பிழிந்து
பாலெடுக்கிறார்கள் அதனால்
தேங்காய்ப் பாலே மருந்தாகி
விடுகிறது. உரலை வெறும்
சமையல் சாதனம் என்று சில
பெண்கள் நினைக்கிறார்கள்
உண்மையில் அது ஒரு மருத்
துவ சாதனம். வேம்பு அல்லது
பாலை மரத்தில்தான் உரலும்
உலக்கையும் செய்வார்கள்
இரண்டுமே மருத்துவ குணம்
வாய்ந்த மரங்கள் தானியங்க
ளைப் போட்டு இடிக்கையில்
உரலின் தன்மையும் அதில்

கலந்து உணவுவழி உடம்புக்குள் செல்கிறது. கைமாறாவி கைமாறாவி
இப்போதில் ஆரோக்கியமானதாய் உடம்பு வளம் பெருக்கிறது உரல்

முன்றாம தரத் தேங்காய்ப்பாலில் பாலக்காட்டு மக்கள் காய
கறிகள் வேக வைக்கிறார்கள் அதனால் பெலண்ட இன்மையும் சுகந்த
வாசனையும் உணவில் இணைத்து விடுவது பிற கவைகள் கூடக்
குறைவாக இருந்தாலும் அனைத்தையும் சமையல்தரும் தன்மை தேங்
காய்க்கு இருப்பதால் பாலக்காட்டு சைவ சமையலில் மூலம் ! என
மயீரம் காட்டுகிறது.

பாலக்காட்டு உணவின் பித்தான அபிப்பம் இந்த இடிச்சுப் பிழிச்சு
பாடசா செய்முறை எளிதெனப்பதால் இந்த பாடசம பரவலாகச்
செய்யப்படுகிறது. இதிலுற விருந்தே இல்லை தளைக்கத் தளைக்க
தேங்காய்ப்பாலும் நெய்யும் கிதுத்தி நுப்பதால் கவை நாகக்கலே
தங்கிவிடுகிறது.



செய்முறை

முத்திரி குரட்டைசமை செய்
யில் வறுத்துக் கொள்ளுங்கள். தேவ
காய்த் துருவி, முன்றா துத்துல்
பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
முன்றாம துப் பாலில் கடவைப்
புண்டப் போட்டு வேக வைங்கள்.
இன்னொரு அபிப்பம் வெல்லத்தை
உண துதுப் போட்டு பசு கு காய்
வங்கள். வேக வைத்த கடவைப்
பருப்பை இந்த பாகில் போட்டு
நுல்லாகக் கொதிக்க விடுங்கள்.
கொதித்துத் தூண்டிவந்து பெல
ண்டங்கள். வந்து பூண்டு உரலாக்
கலந்தும், முன்றாம துத் தேவ
காய்க்கலை உணவுக் காய்க் காய்க்
கொடுக்கலாம். உரலையும் பாலை
உணவு நுண்ணுக்க கையிற் முத்திரி
கூள சை போட்டு பூறுகல் மய்யு
கள் இடிச்சுப் பிழித்துச் சமைய
லாம் !



மலபார் அப்பம்

மலபார் என்று சொன்னாலே இதயம் இகழுகின்ற இயற்கை தன்
வானியடி, முடிவற்ற வான்களையும் உருவாகிய பூமி விழிக்
கின்ற தரும புகழை ஒதுகி உபாந்து நிறுதம் மனைகள் அம்
மனைகளின் அடிவாரத்தை நோடித்து நோடி வந்து தழுவிய செல்லம்
கூட என் வாழ்க்கையின் உணவுகளைத் தருவதற்கு மலபார்
மகப்பழையான உணவுகளை ருசிக்க முடியும். அதிலொன்றுதான்
மலபார் அப்பம்.

பல்வேறு தானியங்களை ஒன்றாகக் கி. அரவகலை, முன்றா துள்கி,
தேன்கலந்து அவித்து துறைவெலுத்துப் பண்படுத்து பழங்குடி சமைய
களின் இன்றளவாம் உண் வழக்கம் அதன் நீ சிறிய மலபார் அப்பம்

அப்பம் கேரளாவை தென்கி பண்டம் நெய்யப்பம், உண்ணி
மய்யம் என்னென்பபம் வெள்ளையப்பம் என கொள்ளுகது ஒரு
வகை அப்பம் பிரசாதமாக வழங்குகின்றதன் மலபார் பகுதியில் சிறு
தேயம் வழியிடில் பண்புது வணங்கி. பிரசாதமாக வழங்கப்படும்
அப்பம்தான் மலபார் அப்பம்.

கேரளாவின் ஓட்டுவதாத தேவைக்குமான காபகங்கள் பூங்க
கள் உணவுபொருட்கள் சாதபடி நடவது மலபார் பகுதியில்தான்
தமிழகத்தில் வழக்கொழிந்து விட்ட கார், குண்டு, குன்றுமணி, கீரகா,
தேவசம்பா கோவைசம்பா காகதச்சம்பா போன்ற மரபு அரிச்
வகைகள் இன்றும் மலபார் பூதில் விளைகின்றன சமை அரிச்
தனைமரித் தப்பலி அரிச் என நிலம் மறுத்து போன ஆதிக்காதது
தானியங்களையும் இம்மண டிக்ந்து தள்ளுகிறது ரசாயனத் தொற்
றற்ற காயகற்களால் செய்யப்பட்டு உணவுகளையும் உட்புத் தொற்
றற்ற தண்ணீரையும் மலபாரின் சிறப்புகளில் சேர்க்கலாம்

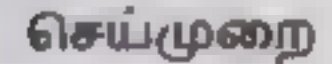
மலபார் அப்பத்தின் மூலம் அரிசி, மனித சமூகத்தை நாகரிக
நோக்கி நகரத்தயதல் அரிசுக்கு டிககிய பங்குண்டு அமெரிக்காவில்
நெல் சாதபடிக்காகவே மகப்பெரிய அடிமைச்சத்தை நடந்ததாக



நீங்களும் செய்யலாம்

[illegible]

தேவன்நீர்த் தாயாவள தாயிடுங்க. தவிர்த்த பிற மாரிவங்களை அதிலே
கமராக தான் உணவுக்கு மாறி வருகின்றன குறிப்பாக கர்நாடக
கேரள மாநிலங்கள் உலகின் முக்கிய பிள்ளைறு நகரமாக வளர்ந்து
நிறுதர பெங்களூரில் சரவையோர் கையேந்திபவன முதல நட்சத்திர
தேவரூப வணர வங்க செணராஷ்டிர உருப ராக்கிகளின் கிணர
தழைப்பில் மிகக்கவிரு சாப்பிடலாம். வெளிநாடு கார்ப்பரேட் ஆ-
கள் கூட ரசித்து ருத்து களின் உருப உளே தள்ளுகிறார்கள்
நாமோ களின் கைக்களின் தண்ட அளக்கால் உணவாகவும், கணு



180 கேரளா கிச்சன்

வெ.நீலகண்டன் **181**



ஒன்றும்சுட. இத்
தியாவில் 4000

ஆண்டுகளுக்கு முன்பே மாம்பழம் அறிமுகமாகி விட்டது. தொடக்கத்தில் இது இறைவனின் உணவாக கருதப்பட்டது. சில பழங்குடி சமூகங்களில் கடும் நோய்களுக்கு இறைவன் நிருவடியில் படைத்த மாம்பழங்களை மருந்தாகக் கொடுப்பது இன்றளவும் வழக்கம். முடியாட்சி காலத்தில் சிற்றரசர்கள் கப்பமாகக் கூட்டும் பொருட்களில் மாம்பழங்கள் முக்கிய இடம் பெற்றிருந்தன. 1800களில் ஆங்கிலேயர், போர்ச்சுகீசியர், பிரெஞ்சுகாரர் வழியாக இந்தியாவில் இருந்து இப்பழம் பிற நாடுகளுக்குப் பரவியது.

தமிழகத்தில் 40க்கும் அதிக கனவயான மாம்பழ வகைகள் விளைகின்றன. 'அம்மா ஊட்டாத சோறை மா ஊட்டும்' என்று பழமொழி சொல்லும் அளவுக்கு மா தமிழர் வாழ்க்கையில் கலந்திருக்கிறது. பாஸ்பரஸ், கால்சியம், சோடியம், பொட்டாசியம் போன்ற மனிதர்களுக்குத் தேவையான சத்துகள் மாம்பழத்தில் மிகுந்திருக்கின்றன. வெண்ணெய்க்கு இணையாக வைட்டமின் ஏ இருக்கிறது. இந்தியப் பெண்களை பெரிதும் அச்சுறுத்தும் ரத்த சோகைக்கு மாம்பழம் மாமருந்து என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது.

மாங்காய் மற்றும் மாம்பழங்களைக் கொண்டு உலகம் முழுதும் கவையிருந்த பல்லேறு உணவுகள், பதார்த்தங்கள் செய்யப்படுகின்றன. ஆண்டுதோறும் பலகோடி ரூபாயளவில் தமிழகத்தில் மாம்பழ வர்த்தகம் நடக்கிறது. ஐஸ்கிரீம், பழரச பயன்பாட்டிலும் மாம்பழம் பயன்படுகிறது. இத்தோனேஷியா, மலேசியா நாடுகளில் நடுத்தர மாம்பழங்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் 'ரொஜாக்' என்ற பச்சடி சுற்றுலாப்பயணிகளை ஈர்க்கிறது. பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் 'பகுவக்'



செய்முறை

தேங்காயைத் துருவி அதோடு கிரைம், கொஞ்சம் சுறிலேயிலை, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். மாம்பழத்தை தோல்சீவி சற்று பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, தண்ணீர் ஊற்றி, மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள் போட்டு வேக வைப்புகள். வெந்ததும் செட்டியாக மசித்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் அரைத்த கலவை, உப்பு, சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க விடுங்கள். நுரைத்து வரும்போது துபிர் ஊற்றி, சினை இறக்கி விடுங்கள்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, வெந்தயம், கயர்ந்த மிளகாய், சுறிலேயிலை போட்டுத் தாளித்து, அந்தக் கலவையில் செட்டியான மாம்பழப் புளிச்சேரி ரொடி.

என்ற கூழ் மாம்பழத்தில் செய்யப்படுகிறது. தமிழகத்தின் ஒவ்வொரு வட்டாரத்திலும் ஒவ்வொரு விதமான 'மா சனையல்' உண்டு. செட்டிநாட்டில் இனிப்பும் உறைப்பும் கலந்து செய்யப்படும் மாங்காய் பச்சடி முக்கியமானது. குமரி வட்டாரத்தில் மாம்பழத்துண்டுகளில் தேன் ஊற்றி ஊற வைத்துத் தந்து தித்திப்பூட்டுவார்கள். அதையும் மறக்க முடியாது.

கேரள உணவுகளில் பழங்களுக்கு நிறைய முக்கியத்துவம் உண்டு. ஒணக்காலத்து மாம்பழ பாயசம் மிகவும் புகழ்பெற்றது. மலபார் வட்டாரத்தில் மாம்பழ அல்வா கிடைக்கிறது. புளிச்சேரி கேரளத்து அன்றாட உணவு. நம்மூர் மோர்க்குழம்பு போன்றது. ஆனால், மாம்பழப் புளிச்சேரியின் கவையே வேறு. விசேஷ நாட்களில் 'ஸத்ய' வேண்டுமாய்றப்படும். மாம்பழம் கலப்பதால் இனிக்கும் என்றோ, புளிச்சேரி என்பதால் புனிக்கும் என்றோ நினைக்காதீர்கள். எல்லாம் கலந்த ஒரு அறுகவைக் குழம்பு இது. ஸாசனையே வயிற்றைக் கிள்ளும். குமரி, கோவை போன்ற எல்லையோர மாவட்டங்களில் சில உணவுகளில் இதை ருசிக்கலாம்.



மலபார் பரோட்டா-ஆலப்பிகறி

மலபார் என்றதும் நினைவுக்கு வருவது தென்னா மரங்கள், எழில் கொஞ்சம் கடற்கரைகள், அலைகள் தொட்டு விளையாடும் மலையடிவாரங்கள், படர்ந்து கிடக்கும் பசுமை. இவற்றைத் தவிர இன்னொன்றும் இருக்கிறது. அதுதான், மலபார் பரோட்டா. அதற்கு சைடுடிஷனாக ஆலப்பி கறி. ஒருமுறை இந்த இன்னையை ருசித்தவர் கள் நாவள்ள வரைக்கும் மறக்கமாட்டார்கள்.

தமிழகத்தில் பரோட்டாவை வைத்து பல்வேறு சித்துவிளையாட் றுகளைச் செய்கிறார்கள். பரோட்டாவைப் பிய்த்துப் போட்டு முட்டையை உடைத்து ஊற்றி, கொஞ்சம் சேர்வா(கோழி குருமா)வையும் கலந்து 'டங், டங்..' என்று கொத்திப் பிய்த்து வேகவைத்து எடுத்தால் வாச னையால் ஊரைக்கூட்டும் முட்டை பரோட்டா. முட்டை பரோட்டாவுக்கு ஆர்டர் கொடுத்துவிட்டு அமர்ந்திருப்பது பெரும் அவஸ்தை. 'டங்- டங்' சத்தம் கேட்கும்போதெல்லாம் வயிறு 'வா..வா..' என்று கூவும் காரைக்காலும், புதுக்கோட்டையும் முட்டை பரோட்டாவுக்கு பெயர் போன ஊர்கள்.

மெல்லிய பேப்பர் அளவில் மாவை விரித்து தூக்கி வீசி விளையாடி பரோட்டாக்கல்லில் விரித்து மடிப்பார்கள், இதற்குப் பெயர் வீச்சு பரோட்டா. கண்ணுக்கு விருந்தான ஒரு கலைநிகழ்ச்சி நடந்து முடிந்தது போல இருக்கும். இதற்கு தேங்காய் சைடிஷ். கள்ளென்று உள்ளே இறங்கும்.

தென்மாவட்டங்களில் 'லாப்பா' என்று ஒன்று உண்டு. இஸ்லாமிய சகோதரர்கள் நடத்தும் உணவகங்களில் விசேஷம். பரோட்டாவை விரித்து நடுவில் முட்டையை ஊற்றி அரை வேக்காட்டில் எடுப் பார்கள். என்ன மாயம் செய்வார்களோ, பரோட்டா மட்டும் சிவக்க

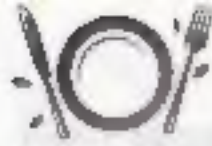
வெந்திருக்கும். இதற்கு சிக்கன் குருமா சைடுடிஷ். விருதுநகர் பக்கம் போனால் எண்ணெயில் பொரித்த மொறுமொறு பரோட்டாவை சேர் வானில் ஊறவைத்து மொக்கலாம்.

இந்த ரகங்களைப் போலவே மலபார் பரோட்டாவும், கேரள உண வுகளில் மிகவும் தனித்தன்மை வாய்ந்தது. வெளிநாடுகளில் கூட இதற்கு ரசிக்கர்கள் உண்டாம். தொடக்கத்தில் இதை ருசிக்க மலபார் தான் போக வேண்டும். இன்று பிற கேரள நகரங்களுக்கும் மலபார் பரோட்டா 'டீவன்' பரவிவிட்டது. சைடுடிஷ் மட்டும் ஊருக்கு ஊர் வேறுபடும். சென்னைக்காரர்கள், போயஸ் கார்டனில் உள்ள 'என்டே கேரளம்' உணவகத்துக்குச் சென்றால் மலபார் பரோட்டாவை ஒரு மிடி பிடிக்கலாம்.



செய்முறை

மைதூவைப் பால் ஊற்றி நன்றாக அடித்துப் பிசைந்து கொள்ளுங் கள். இடைமியடையே டாஸ்டாவையும், உப்பையும் சேர்த்துக் கொள் ளுங்கள். நன்கு பிசைந்தபின் சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி ரீபைண்ட் ஆயிலைத் தெளித்து ஊற வைப்புகள், ஒருமணி நேரம் ஊறியதும் உருண்டைகளைப் பாப்பி, சப்பாத்திக்கட்டையில் தேய்த்து, கல்லில் டாஸ்டாவை விரவி வேக வைப்புகள். சிவக்க எடுத்தால், மலபார் பரோட்டா ரெடி.



நீங்களும் செய்யலாம்

ஆலப்பி கறி

தேவையான பொருட்கள்

உருளை-100 கிராம், கேரட்-2

பீன்ஸ்-50 கிராம், பச்சைப்பட்டாணி-கைட்டிடி

பச்சைபிள்காய்-2, வெங்காயம்-100 கிராம்

மாங்காய்-100 கிராம், தேங்காய்-1

மிளகாய்த்தூள்-1 டீஸ்பூன்

மஞ்சள் தூள்-கால் டீஸ்பூன்

இஞ்சி-ஒரு துண்டு, மைதா-1 டீஸ்பூன்

சீரகத்தூள்-அளவு வசியுடன்

எலக்காய் பட்டை, கிராம் புத்தூள்-1 டீஸ்பூன்

கறிவேப்பிணை, உப்பு-தேவையான அளவு

தேங்காய் எண்ணெய்-சிறிது அளவு

செய்முறை

வெங்காயம் உள்ளிட்ட காய்கறிகள் அனைத்தையும் கழுவி சிறு துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். தேங்காயைத் துருவி இரண்டு தரத்தில் பால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை பிள்காயைப் போட்டு வதக்குங்கள். வதங்கியதும் தேவையான அளவு தண்ணீர் ஊற்றி, மாங்காய் தவிந்த பிற காய்கறிகளையும், உப்பையும் போட்டு வேகவைப்பார்கள். காய்கறிகள் முக்கால் பதத் துக்கு வெந்ததும் பிள்காய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மாங்காய், சீரகத் தூள், எலக்காய் உள்ளிட்ட மசாலாத்தூள் அனைத்தையும் சேர்த்து இரண்டாம் தர தேங்காய் பாலையும் ஊற்றுங்கள். நன்கு வெந்ததும் மைதாவைப் போட்டுக் கிளறி, முதல்தர தேங்காய்ப்பாலை ஊற்றி இறக்குங்கள். ஆலப்பி கறி ரொடி.



புட்டு+மழம்+பயிறு+பப்படம்

கேரளாவில் கனருக்கு ஒரு ஸ்பெஷல் உணவு உண்டு. கேரட்டயம் போனால் 'மீன் வடிச்சது' என்றொரு டிஷ் ரொம்ப ஸ்பெஷல். கப்பாவுக்கு சைடு டிஷ்சாக வைப்பார்கள். வச்சிரம் மீனை அலித்து குடம்பு போட்டு பிரட்டி வைத்திருப்பார்கள்.

நம்மூர் புனிக் குடம்புக்கும் நிறைய வித்தியாசம் உண்டு. நம் மூர் புனியை ஒரு துண்டு வாயில் போட்டு கவைத்தால் நாக்கு கிழிந்து விடும். ஆனால் குடம்பு அப்படியல்ல. மருந்து. கேரள முழுமையும் குடம்பு வைத்தான் சமையலுக்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். அல்லரோ செரிமானக்கொள்கிறோ. எதுவும் குடம்புமீன் முன் நிறைமுடியாதது. மலேசியாதான் இந்தப் புனியின் பூர்வீகம். மெல்ல மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைக்கு வந்து கேரளாவுக்குள் புதுந்துளிட்டது. தமிழகத்தில் நீலகிரி மலைப்பகுதிகளில் மட்டும் கொஞ்சமாக இப்புனி விளைகிறது. அங்கு இதை மலபார் புனி என்கிறார்கள்.

தலைச்சேரி பக்கம் போனால் பிரியாணி மயக்குகிறது. நம்மூர் திண்டுக்கல் தலைப்பாகட்டி பிரியாணி போல் தலைச்சேரி பிரியானியும்

நீங்களும் செய்யலாம்

புட்டு

பச்சரிசி-கால்சிலோ

உப்பு

-தேவையான அளவு

தேங்காய்-1

நீங்களும் செய்யலாம்

பயிறு

பச்சைப்பயிறு - 1 கப்

உப்பு

-தேவையான அளவு



உலகப்புகழ்

பெற்றது. நம்மு

ரைப் போல பாகமதி அரிசி உபயோகிப்பதில்லை. கைமா அரிசி என்கிற குட்டியுண்டு அரிசியால் செய்கிறார்கள்.

கண்ணூர் பக்கம் போனால் 'கூந்தல் கறி'. ஆலப்புழா போனால் 'இறால் உலர்த்தி யது'. மலபாரில் கப்பா பிரி யாணி. திருச்சூர், பாலக்காட் டுப் பக்கம் ஸத்ய.

இப்படி பகுதிக்கு ஒரு சிறப்பு உணவு இருந்தாலும் நில வேறுபாடுகளைக் கடந்து கேரளத்தின் பொதுமையான உணவாக இருப்பது புட்டு. பெரும்பாலும் இதுதான் கேரள மக்களின் காலை உணவு. மென்மையான உணவு என்ப தால் எளிதாக ஜீரணம் ஆவ தோடு பசியை கப்பென்று அடக்கும் சக்தியும் இதற்கு உண்டு. சைடுடிஷ்ஷாக ஊருக்கு ஒன்று வைத்திருக்கி றார்கள். மீன்கறி, கடலைக்கறி, கப்பாக்கறி.. ஆனால் விருந்தி னர்களுக்கு பரிமாறும்போது பழம், பயிறு, பப்படத்தையே சைடுடிஷ்ஷாகத் தருகிறார்கள்.

எப்படித்தான் இவ்வளவு மென்மையாக பப்படம் செய் கிறார்களோ.. விரல்நுனி பட் டாலே தெறித்து விழுகிறது. இடையிடையே தேங்காய்ப்பூ

வைத்து நெய்தது போலிருக்கும் புட்டை உடைத்து, தேனாக இனிக்கும் ரசகதலிப் பழத்தை உரித்து வைத்து, பப்படத்தை நொறுக்கிப் போட்டு பயறை விரவிப் பிசைந்து சாப்பிடுவதே ரசனையாக இருக்கிறது.

சத்தும், சுவையும் இணைகூடி வாய், வயிறோடு மனதையும் இனிக் கச் செய்கிறது இந்த கேரளத்து உணவு.



செய்முறை

புட்டு

பச்சரிசியை அலசி காய வைத்து அரைத்துக் கொள்ளுங் கள். அல்லது 'பிட்டுமாவு' என்றே கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை யும் பயன்படுத்தலாம். மாவில் உப் பைப் போட்டு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரை விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளுங்கள். அள்ளிப்பிடித்தால் பிடித்தபடியும், கீழே போட்டால் உதி ரும்படியுமான பதத்தில் இருக்க வேண்டும் மாவு. தேங்காயைத் துருவிக் கொள்ளுங்கள். பின் புட் டுக்குழலில் (பாத்திரக் கடைகளில் கிடைக்கும்) தேங்காய் கொஞ்சம் மாவு கொஞ்சமாக மாற்றி மாற்றி நிரப்பி வேகவையுங்கள். 10 நிமி டத்தில் புட்டு தயார். புட்டுக்குழல் இல்லாத பட்சத்தில் மாவையும், தேங்காயையும் கலந்து இட்லித் தட்டில் பரப்பி வேக வைக்கலாம்.

பயிறு

பயிறை முதல்நாளே ஊறப் போட்டு மறுநாள் காலையில், உப்பு சேர்த்து குழைய வேகவைத்தால் பயிறு ஷே.

